


DR BECKY A. BAILEY

# UȘOR DE IUBIT, greu de DISCIPLINAT

cele 7 abilițati de baza pentru a transforma conflictul în cooperare








# UȘOR DE IUBIT, greu de DISCIPLINAT

Vă iubiți copiii, dar, dacă sunteți ca majoritatea părinților, nu îndrăgiți întotdeauna comportamentul lor. Cum îi puteți îndruma fără să recurgeți la soluții nedorite? Abordarea excepțională și eficace a tehnicilor de creștere a copiilor de către dr Becky Bailey, bazată pe autocontrol și construirea încrederii atât pentru părinți, cât și pentru copii, a ajutat mii de familii să devină mai fericite și mai armonioase.

**7 puteri ale autocontrolului care îi ajută pe părinți să exemplifice comportamentul pe care aceștia doresc să îl aibă copiii lor. Ele conduc la cele**

**7 abilități de disciplinare de bază care îi ajută pe copii să facă față situațiilor dificile de acasă și de la școală. Acestea îi vor ajuta pe copiii dumneavoastră să dezvolte cele**

**7 valori ale existenței, dintre care amintim numai integritatea, respectul, compasiunea și responsabilitatea.**

ISBN 978-973-679-881-8



# Cuprins

# Declarație de recunoștință

Am avut binecuvântarea de a mă bucura din plin de dragoste și sprijin în elaborarea acestei lucrări. Următorii oameni m-au învățat puterea dăruirii și au contribuit la scrierea acestei cărți. Într-adevăr, datorită lor am ajuns să cunosc materialul pe care îl conține.

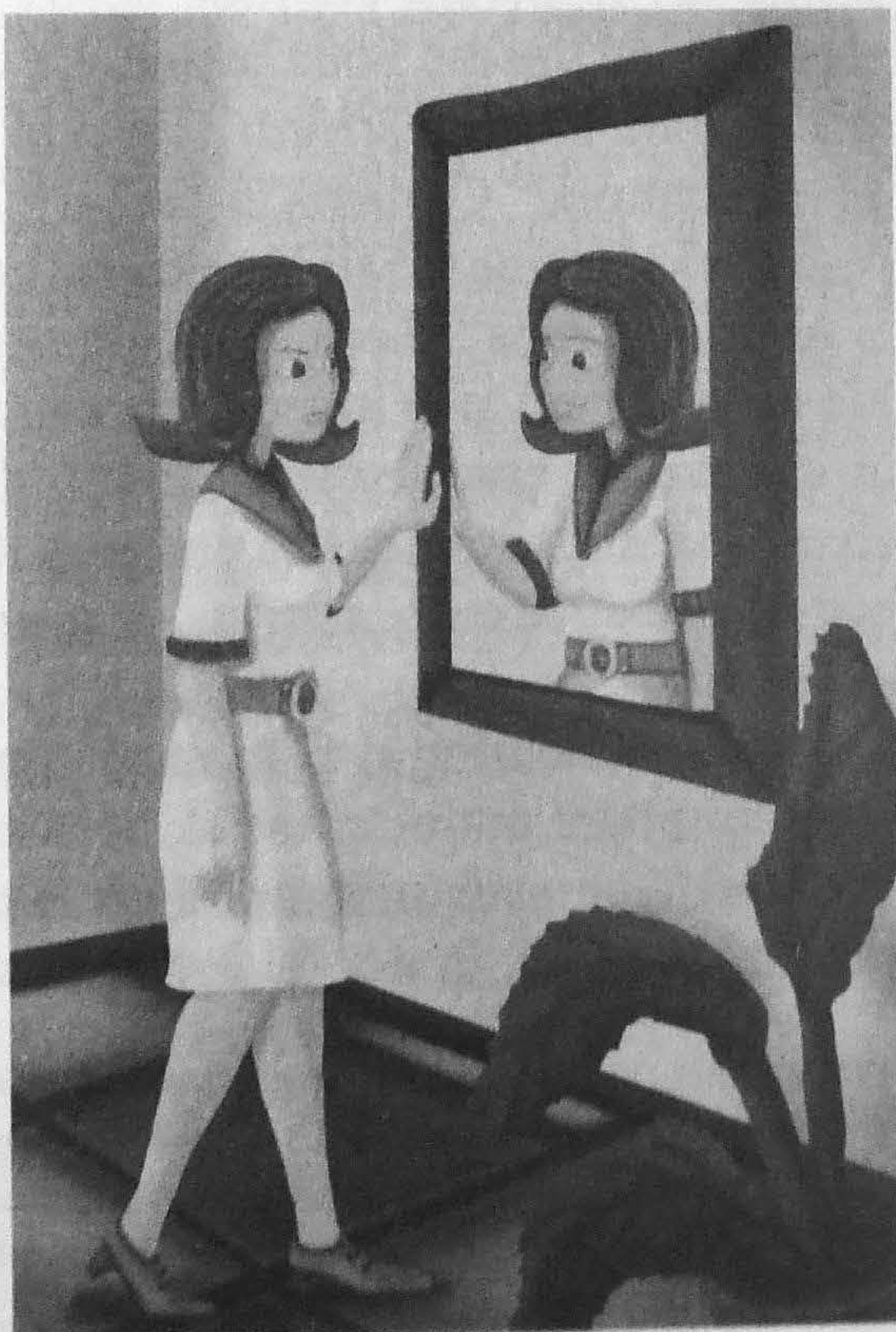
Sunt recunoscătoare următoarelor persoane:

Mamei și tatălui meu, Frances și Talmadge Bailey, pentru modul în care au știut să mă disciplineze și pentru sprijinul permanent pe care mi-l oferă. Doamnei doctor Mary Thelma Brainard pentru că m-a încurajat să scriu și m-a ajutat să mă autodisciplinez. Doamnei Linda Harris Dragnich, care a binevoit să împărtășească călătoria sa de părinte cu mine. Doamnei Mildred Leinweber Dawson, care mi-a luat cuvintele și le-a reordonat, conferindu-le claritate și stil. Am beneficiat de aptitudinile sale de editare și scriere, precum și de înțelepciunea sa ca părinte, și sunt onorată că am lucrat împreună la această carte. Doamnei Lorrie Cabral, care a pendulat între mine și Milly și s-a asigurat că schimbările sunt făcute și cartea este terminată. Doamnei Kate O'Neil, care mi-a condus afacerea, mi-a domolit temerile și mi-a oferit dragostea și ideile sale. Doamnei Casey Doran, care m-a inspirat prin schimbările pe care le-a făcut în viața sa. Doamnei Charlene Bell, pentru că a scris propunerea originală de carte care a indus începutul proiectului.

1

# De la încăpăţânat la doritor

*O femeie minunată care locuia într-un papuc*
*Avea atât de mulţi copii*
*Şi ştia exact ce-i de făcut.*
*Îi ţinea,*
*Îi legăna,*
*În pătuţ îi acoperea,*
*„Te iubesc, te iubesc,"*
*Ea le tot spunea.*



Vi s-a întâmplat vreodată să vă gândiţi că aţi încercat tot ce e omeneşte posibil pentru a-l determina pe copilul dumneavoastră să se îmbrace (sau să-şi facă temele, sau să-şi facă ordine în cameră), apoi v-aţi spus: „Renunţ."? V-aţi pedepsit vreodată copilul şi mai târziu v-aţi simţit vinovat că v-aţi comportat într-un fel în care aţi jurat că n-o veţi face niciodată? V-aţi promis vreodată că veţi face gimnastică regulat, vă veţi îmbunătăţi dieta, sau veţi petrece mai mult timp cu cei dragi, dar aţi constatat că promisiunile pe care vi le-aţi făcut sunt greu de respectat? Atunci când aţi renunţat, v-aţi simţit vinovat?

Am scris această carte pentru a vă ajuta să vă schimbaţi permanent comportamentul, pentru că numai dacă vă veţi disciplina pe dumneavoastră înşivă veţi reuşi să îndreptaţi comportamentul copiilor. Voi demonstra de ce prin autocontrol şi autodisciplină veţi şti exact ce trebuie făcut pentru a vă disciplina copiii.[1]

Dacă v-aş cere să predaţi un curs despre fizică nucleară, aţi fi în stare s-o faceţi? Probabil că nu. Aţi putea să vă învăţaţi copilul săritura cu prăjina? Iarăşi, probabil că nu. Nu puteţi învăţa pe cineva ceva ce nu ştiţi nici dumneavoastră.

Totuşi de multe ori le cerem copiilor noştri să dobândească anumite competenţe care ne lipsesc nouă înşine. Le cerem să facă ce le spunem, nu ce facem noi. Părinţii *strigă*: „Treci în camera ta şi stai acolo până te vei putea controla!" O mamă înşfacă o jucărie pentru care se încaieră doi preşcolari şi spune: „Ştii bine că nu poţi înhăţa jucării de la prietenii tăi. Acum e a mea". Soţii şi soţiile se războiesc, folosindu-se de metode de atac cum ar fi invectivele sau retragerea. Apoi le cer copiilor lor să rezolve conflictele cu calm, discutând despre ele. În cel mai bun caz, inteligenţa noastră emoţională este primitivă şi, fie că ne place să recunoaştem sau nu, transmitem stângăcia noastră emoţională copiilor.

Pentru majoritatea oamenilor, a fi în mod consecvent stăpâni pe sine reprezintă o schimbare majoră. Astfel, această carte vorbeşte despre schimbare: ea arată cum să învăţam să ne schimbăm propriul comportament, dar şi al copiilor, în aşa fel încât să ne putem apropia

[1] O notă despre pronumele pe care le-am întrebuinţat: nu am vrut să-l numesc pe copilul dvs. „el" în întreaga carte, dar mi-a displăcut şi să spun „el sau ea" sau „lui sau ei". În schimb, am alternat folosirea pronumelui masculin şi feminin capitol după capitol. În capitolul 1 am folosit „el" şi „lui", în capitolul 2 „ea" şi „ei" ş.a.m.d.

unii de alţii, să acceptăm şi să rezolvăm conflictele şi să ne bucurăm de viaţă. Odată ce veţi modela autocontrolul copiilor dumneavoastră, ei vor demonstra un autocontrol mult mai bun decât v-aţi imaginat vreodată că-l pot dobândi. Vă aşteaptă surprize plăcute.

Odată ce veţi modela autocontrolul la copiii dumneavoastră, ei vor demonstra un autocontrol mult mai bun decât v-aţi imaginat vreodată că-l pot dobândi.

Imaginaţi-vă cum ar fi să-i spuneţi copilului *o singură* dată să facă duş – şi el să se conformeze pur şi simplu imediat! Imaginaţi-vă cum ar fi să vă promiteţi ori că vă veţi face ordine în lucruri, ori că vă veţi relaxa în această privinţă – şi chiar să vă respectaţi promisiunea. Această carte vă va ajuta să realizaţi aceste posibilităţi şi multe, multe altele.

*Uşor de iubit, greu de disciplinat* vă poate ajuta să deveniţi persoana pe care copilul dumneavoastră doreşte s-o imite. Vă va duce autodisciplina şi abilităţile de creştere a copiilor la un nivel mai bun. Vă va învăţa ce trebuie să faceţi pentru ca să depăşiţi condiţia de jandarm, ameninţându-vă copiii cu reguli şi consecinţe, şi veţi descoperi cum vă puteţi crea un cămin în care relaţiile sănătoase înfloresc, iar copiii aleg să coopereze din proprie iniţiativă.

Pare imposibil? Poezia pentru copii „Mama Gâscă“, revizuită la începutul acestui capitol, conţine toate ingredientele de care aveţi nevoie. Dacă vreţi ca fiii dumneavoastră să se schimbe, trebuie să începeţi prin a deveni un adult minunat de iubitor. Trebuie să vă axaţi pe ce anume *doriţi* să se întâmple, în loc să vă concentraţi pe ceea ce *nu* doriţi. Trebuie să vă bazaţi pe dragoste, nu pe teamă, pentru a vă motiva şi pentru a-i motiva la rândul dumneavoastră pe cei mici. Când veţi învăţa să vă iubiţi pe dvs. înşivă, veţi fi pregătiţi să vă învăţaţi copiii să se iubească pe ei înşişi şi unii pe alţii.

Aceasta este o abordare cu totul diferită faţă de cea rezumată în poezia originală, care sună aşa:

*Era odată o bătrână care locuia într-un pantof,*
*Ea avea atât de mulţi copii,*
*Că toată ziua striga: „Of!“*
*Ea le dădea nişte supă,*
*Dar fără crutoane;*
*Îi burduşea bine după*
*Şi-i trimitea la culcare.*

V-aţi manipulat vreodată copilul cu mâncare precum făcea Mama Gâscă? („Dacă eşti cuminte cât timp fac cumpărăturile, îţi iau o ciocolată!") Vi s-a întâmplat vreodată, într-un moment de disperare, să vă loviţi copilul? Neştiind cum altcumva aţi putea proceda, v-aţi trimis copilul la el în cameră sau i-aţi dat *time-out*[2]? Cât de des v-aţi simţit precum „o bătrână" obosită (sau ca un tătic bătrân şi extenuat) la capătul unei zile epuizante cu copiii dvs., purtând bătălie după bătălie? Casa poate părea într-adevăr înghesuită ca un pantof cu şireturile legate prea strâns.

Cum vi s-ar părea ziua de mâine dacă aţi şti ce aveţi de făcut? Când copiii se vor chinui unul pe altul, veţi şti cum să-i învăţaţi să-şi rezolve conflictele în loc să fiţi nevoiţi să jucaţi rolul de „poliţist rău". Când copiii refuză să strângă după ei, veţi şti cum să-i ajutaţi să depăşească opoziţiile şi să coopereze, în loc să fiţi nevoit să cicăliţi, să pedepsiţi sau să faceţi treaba chiar dumneavoastră. Când copiii au pierdut controlul, veţi şti cum să-i ajutaţi să se calmeze şi să se reorganizeze, în loc să fiţi nevoiţi să strigaţi mai tare decât ei. Imaginaţi-vă cum ar fi dacă aţi şti exact ce trebuie să faceţi!

## VREMURILE S-AU SCHIMBAT ŞI NOI TREBUIE SĂ ŢINEM PASUL

Dacă trebuie să descriem situaţia noastră socială, „vremurile s-au schimbat" este un adevăr spus numai pe jumătate. Au existat multe schimbări în societatea noastră, dar niciuna atât de profundă precum trecerea de la roluri la relaţii. Acumulând tensiune la sfârşitul anilor 1950, societatea a păşit îndrăzneţ pe teritorii încă neexplorate. În mod colectiv, am hotărât că rolurile trecutului erau prea limitate. Rolurile de soţ şi soţie au fost definite în mod explicit. Rolul copilului (de a fi văzut, nu ascultat) şi rolul părintelui (ca şef) au fost articulate foarte clar. Câtă vreme fiecare îşi îndeplinea sarcinile prestabilite, totul era bine. Cu toate acestea, în ciuda confortului şi siguranţei acestor roluri, am simţit că ceva lipsea, în special în rândul celor surghiuniţi în rolurile subalternilor. Grupurile lipsite de autoritate (femeile,

---

[2] *Time-out*, engl. (sport): scurtă întrerupere a jocului (la baschet, volei etc.), acordată de arbitru, la cererea antrenorului sau a căpitanului de echipă. Aici are sensul de a sta „pe tuşă". (n. tr.)

oamenii de culoare, cei cu dizabilităţi, copiii) s-au revoltat. Conştiinţele s-au dezvoltat, iar oamenii au cerut cu îndrăzneală mai mult. Ne doream relaţii, parteneri şi apropierea bazată mai degrabă pe egalitatea valorilor decât pe roluri ierarhizate, prescrise, care îi delimitează pe cei puternici de cei slabi. Din păcate însă, nu am avut nici aptitudinile de comunicare, nici competenţele sociale de care a fost nevoie pentru a face aceste relaţii funcţionale. Rata divorţurilor a urcat fulgerător. Companiile au impus restructurări în căutare de angajaţi care să dea dovadă de mai multă iniţiativă şi care să aibă abilităţile interpersonale necesare. Copiii au devenit dificili, iar părinţii nu au mai ştiut cum să răspundă. Ne-am dus pe terenuri necunoscute. Pe măsură ce continuăm să interacţionăm unii cu ceilalţi, trebuie să învăţăm să dobândim şi aptitudinile necesare care promovează respectul. Trebuie să obţinem unelte noi pentru vremuri noi. *Uşor de iubit, greu de disciplinat* este o carte a aptitudinilor de bază, care vine în sprijinul părinţilor şi îi ajută să construiască relaţii care se întemeiază pe respect faţă de ei înşişi, unii faţă de alţii şi de copiii lor.

Toţi părinţii prezintă sau induc un model de comportament şi un sistem de valori. Acest lucru se realizează prin interacţiunile lor zilnice cu ceilalţi. Până nu vom conştientiza existenţa acestor modele de interacţiuni, nu vom reuşi să modelăm moralitatea generaţiei următoare. Majoritatea dintre noi induc respect când sunt calmi şi viaţa merge după cum vrem noi. Totuşi, ce se întâmplă cu valorile noastre când suntem stresaţi, iar viaţa devine complicată? Cum ne comportăm când traficul este blocat, când copiii noştri îşi uită permisele, când soţii noştri uită iarăşi să se oprească la băcănie sau când soacra noastră repetă aceeaşi poveste legată de opţiunile noastre parentale? Cum rămâne cu respectul în cazuri de genul acesta?

*Uşor de iubit, greu de disciplinat* se adresează nouă, tuturor. Fiecare dintre noi este uneori uşor de iubit şi cu toţii suntem câteodată greu de suportat. Este uşor să-i iubim pe copiii noştri când fac ceea ce le cerem atunci când le-o cerem. Este uşor să ne iubim partenerii atunci când cădem de acord în legătură cu modalităţile în care ar trebui să ne creştem copiii. Este uşor să ne iubim pe noi înşine când ne împlinim propriile noastre aşteptări. Această carte însă se ocupă de celelalte situaţii – de momentele în care viaţa nu merge în direcţia în care am plănuit-o noi. Atunci când ceilalţi nu se comportă aşa cum am sperat. Şi când acţiunile noastre nu reprezintă lucruri despre care am vrea să scriem acasă.

*Uşor de iubit, greu de disciplinat* prezintă un cadru de disciplină numit îndrumare cu dragoste. Acest cadru este construit pe premisa că felul în care percepem o situaţie va determina acţiunile pe care le vom întreprinde. Pentru a ne schimba comportamentul, trebuie să ne axăm pe percepţiile, dar şi pe acţiunile noastre. Îndrumarea cu dragoste imprimă părinţilor cele *Şapte puteri ale autocontrolului*. Aceste puteri sunt aptitudini de percepţie care vă permit să deveniţi proactiv, nu reactiv, în timpul conflictelor şi care vă ajută să vă păstraţi controlul şi autoritatea asupra copiilor.

Autocontrolul trebuie să fie prioritatea numărul unu a tuturor părinţilor. Autocontrolul nu înseamnă a vă preface că sunteţi calm în momente dificile. El este abilitatea de a întinde o mână şi a-i înţelege pe ceilalţi, de a accepta şi de a scoate ce e mai bun din divergenţe, de a comunica sentimentele în mod direct, de a rezolva conflictele în moduri constructive şi de a vă bucura de senzaţia de apropiere şi de legătura cu oamenii. Este abilitatea de a primi conflictul ca pe o oportunitate de învăţare şi de a nu-l percepe ca pe o tulburare. Dacă vom adopta aceste modalităţi de a privi momentele dificile, vom rămâne îndeajuns de autodisciplinaţi ca să putem începe procesul de disciplinare a altora. Fiecărei puteri îi corespunde un slogan care vă ajută să folosiţi respectiva putere în vremuri de conflict. Cele *Şapte puteri ale autocontrolului* şi sloganurile care le susţin sunt următoarele:

1. Puterea percepţiei: Nimeni nu te *poate* enerva fără permisiunea ta.
2. Puterea atenţiei: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi şi mai multe rezultate.
3. Puterea liberului arbitru: Singura persoană pe care o *poţi* schimba eşti tu însuţi.
4. Puterea unităţii: Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii special.
5. Puterea iubirii: Vezi ce e mai bun în fiecare.
6. Puterea de a accepta: Ia fiecare moment aşa cum este.
7. Puterea intenţiei: Conflictul este o oportunitate de a învăţa.

Din aceste *Şapte puteri ale autocontrolului* se nasc cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*. Acestea sunt *singurele* abilităţi de care aveţi nevoie pentru a răspunde în mod constructiv oricărui moment dificil. Părinţii care adoptă cele *Şapte puteri ale autocontrolului* şi folosesc cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază* creează un

cămin care ilustrează cele *Şapte valori ale existenţei.* Acest lucru se va întâmpla în mod automat. Pe măsură ce părinţii îşi schimbă atitudinea şi comportamentul, şi copiii vor face acelaşi lucru. Fiecărei abilităţi îi corespunde câte un slogan care vă va ajuta să vă amintiţi la ce vă puteţi aştepta dacă veţi apela la acestea. În cele ce urmează, veţi găsi sloganurile şi valorile pe care le veţi prezenta ca model şi le veţi insufla copiilor dvs.

1. Stăpânirea de sine: Adoptaţi în viaţa proprie valorile pe care vă doriţi ca şi copiii dumneavoastră să le dezvolte. Acest lucru contribuie la formarea *integrităţii de caracter.*
2. Încurajarea: Cinstiţi-vă copiii pentru ca şi ei să vă cinstească. Acest lucru formează *interdependenţa.*
3. Fermitatea: Spuneţi nu şi faceţi-vă auzit. Acest lucru învaţă *respectul.*
4. Alegerile: Clădiţi respectul de sine şi puterea voinţei. Acest lucru formează *angajamentul.*
5. Intenţia pozitivă: Transformaţi împotrivirea în cooperare. Acest lucru învaţă *cooperarea.*
6. Empatia: Faceţi faţă agitaţiei şi isteriei. Acest lucru contribuie la formarea *compasiunii.*
7. Consecinţele: Îi ajutaţi pe copii să înveţe din greşeli. Acest lucru învaţă *responsabilitatea.*

## A DISCIPLINA ŞI A ÎNVĂŢA SUNT ACELAŞI LUCRU

Această carte tratează modul în care părinţii trebuie să-şi înveţe copiii să se poarte frumos şi nu pe cel în care să controleze comportamentul copiilor lor. Momentele dificile de disciplină cu micuţii apar atunci când există nevoi conflictuale. Conflictul poate fi între adulţi şi copii sau între copii. De fapt, vă învăţaţi copilul să-şi rezolve propriile conflicte cu instrumentele disciplinare corective pe care dumneavoastră înşivă le folosiţi. Instrumentele disciplinare pe care le aveţi la îndemână, se transformă în aptitudini interpersonale pe care copiii le adoptă şi pe care mai târziu le vor duce cu ei în toate relaţiile lor viitoare. Când priviţi disciplina în felul acesta, vă puteţi da seama că sistemul de îndrumare folosit are implicaţii mult mai largi decât necesitatea imediată de a vă convinge copilul să-şi ducă sarcinile la bun sfârşit sau să se culce devreme. Abordarea pe care o

aveţi asupra disciplinei conduce la rezolvarea conflictelor pentru copiii dvs. şi îi învaţă cum să-şi împlinească nevoile tot restul vieţii lor.

**Prin disciplină vă învăţaţi copilul cum să rezolve nevoile conflictuale ale altor oameni.**

Adulţii sunt marcaţi de conflicte. Aceste conflicte pot apărea în interiorul nostru, între soţi, între vecini sau ţări. Rata divorţului astăzi este de 50%. În secolul al XX-lea, războaiele au curmat 150 milioane de vieţi omeneşti. Fondul pentru Copii al Naţiunilor Unite estimează că numai în ultima decadă războaiele au ucis un milion de copii, au lăsat infirmi alţi 5 milioane, în timp ce 12 milioane de copii au rămas fără casă. Evident, oamenii au nevoie de modalităţi mai bune de a-şi rezolva conflictele.

## ÎNDRUMAREA CU DRAGOSTE: O CALE MAI BUNĂ

În trecut, când nevoile copiilor se ciocneau de cele ale adulţilor, nevoile celor din urmă aveau în mod evident prioritate. Părinţii luau în considerare orice strategie care-l determina pe copil să renunţe la nevoile sale de succes. Ei menţineau disciplina negând necesităţile copilului lor, de obicei printr-o formă de constrângere. Pe scurt, adulţii puternici îi dominau pe copiii neputincioşi.

Recent, tendinţele s-au schimbat. Copiii puternici, stridenţi, par să-i domine pe adulţii neputincioşi. Părinţii ştiu că nu vor să repete tiparele care le-au guvernat copilăria, dar, în lipsa unei abordări mai bune, au întors pur şi simplu balanţa. Ei şi-au neglijat propriile nevoi pentru a-i lăsa pe copii să domine.

Există o soluţie mai bună însă, care depăşeşte problema controlului sau a puterii. Când folosiţi îndrumarea cu dragoste, vă învăţaţi copilul să-şi împlinească trebuinţele într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social, fără a fi defăimat şi fără a încerca să-i domine pe ceilalţi. „Acceptabil din punct de vedere social" înseamnă că respectul de sine şi siguranţa tuturor celor implicaţi sunt apărate. Îndrumarea cu dragoste vă oferă putere, în loc să vă învrăjbească unul împotriva celuilalt. Ea vă întăreşte întreaga familie.

**Învăţarea înseamnă dăruire. Controlul înseamnă dobândire.**

Pentru a-l învăţa pe copil să respecte limitele, aveţi nevoie de trei ingrediente esenţiale. În primul rând, aveţi nevoie de cele *Şapte puteri ale autocontrolului*, pentru a schimba modul în care percepeţi situaţiile conflictuale. În al doilea rând, se impune prezenţa celor *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*, pentru a schimba modul în care veţi răspunde stării conflictuale. În al treilea rând, trebuie să înţelegeţi felul în care se dezvoltă copiii. Dispunând de aceste trei ingrediente, veţi putea răspunde în linişte oricăror provocări pe care vi le-ar putea oferi copiii dumneavoastră. Le veţi învăţa şi le veţi pune în practică în capitolele următoare.

Învăţarea doreşte să dăruiască, în timp ce controlul doreşte să dobândească. Metodele mai vechi de disciplinare sufereau din pricina faptului că nu se punea accentul pe învăţare. Învăţând metodele de îndrumare cu dragoste, veţi descoperi cum *atât dumneavoastră, cât şi copilul* vă veţi putea împlini trebuinţele într-un mod acceptabil din punct de vedere social.

## CE ANUME ÎNVĂŢAŢI?

Predau de douăzeci şi cinci de ani. Am predat copiilor de toate vârstele şi am predat şi adulţilor în cadrul cursurilor adresate părinţilor, în universităţi, precum şi prin munca mea cu familiile în criză. Această activitate m-a dus în locuri îndepărtate şi m-a ajutat să cunosc oameni din multe culturi.

Ida, o doctoriţă alături de care am lucrat în New Mexico, m-a învăţat o lecţie profundă. Ida folosea cuvântul „învăţare" şi „predare" alternativ. La început, am crezut că nu vorbea bine limba engleză, dar în cele din urmă am realizat că folosirea celor două cuvinte cu acelaşi înţeles ascundea o mare înţelepciune. Ida m-a învăţat că ne înşelăm amarnic când ne închipuim că învăţarea şi predarea sunt activităţi separate şi că profesorul oferă ceva celui care învaţă, iar el însuşi nu învaţă nimic. Mai mult decât atât, am tratat predarea în mod eronat ca fiind o activitate specială, pe care o întreprindem numai în momentele desemnate. Am descoperit că predarea şi învăţarea se desfăşoară continuu şi că predarea este un proces neîntrerupt pentru oricine, nu doar pentru cei pe care îi numim „profesori" sau „studenţi". Am început să realizez că orice lucru pe care îl predau îl învăţ. În fiecare moment, învăţăm alţi oameni *şi în acelaşi timp* consolidăm în noi înşine o mai bună înţelegere a propriei noastre

persoane, precum şi a relaţiilor cu alţi oameni. Învăţarea şi predarea sunt de fapt similare.

Dacă ţipi la şoferul care îţi taie calea în trafic, arăţi că eşti mai bun şi mai înţelept decât celălalt şofer şi că oamenii inferiori nu merită respect. Arăţi că a-i judeca pe alţii ca adecvaţi sau inadecvaţi este rolul tău şi că oamenii care greşesc trebuie condamnaţi. Gândiţi-vă cât de multe lecţii dăm copiilor noştri pe măsură ce trecem prin viaţă. Îi putem învăţa să se teamă, să urască şi să se revolte contra lucrurilor care nu merg după placul lor. Sau poţi să-i înveţi să fie deschişi şi să accepte toate misterele şi lucrurile imprevizibile care apar în viaţă. Puteţi hotărî să vă învăţaţi copiii să-i trateze pe ceilalţi oameni cu dragoste, respect şi încredere chiar şi atunci când lucrurile nu merg aşa cum „ar trebui“. Metodele disciplinare pe care le folosiţi vor transmite aceste lecţii, pentru că nevoia de disciplină apare în vremurile de conflict, iar conflictele se iscă atunci când viaţa se încăpăţânează să meargă aşa cum aţi plănuit.

## CĂLĂTORIA DE LA TEAMĂ LA DRAGOSTE

Această carte vă va purta într-o călătorie de la teamă la dragoste. Nimic nu are mai multă putere decât dragostea, cu toate acestea dragostea a fost neglijată ca element disciplinar şi multe lucruri păgubitoare s-au făcut în numele ei. Definesc dragostea ca pe o acţiune care are următoarele rezultate:

1. **Dragostea sporeşte siguranţa şi conferă mai multă protecţie.** Aţi putea ţipa la copilul dvs.: „Vino aici sau o să te pierzi!“ Dar nu ar fi mai bine dacă aţi spune ceva de genul: „Stai aproape de mine în magazin ca să te pot proteja. Aş fi foarte supărat dacă ţi s-ar întâmpla ceva. Îmi place să te am lângă mine“. Teama desparte, dragostea uneşte.
2. **Dragostea pleacă de la cel vrednic la cel nevrednic.** Când ne simţim bine în pielea noastră, avem tendinţa de a aprecia frumuseţea din propria noastră viaţă şi bunătatea altora. Când ne simţim prost, avem tendinţa de a-i critica şi a-i judeca pe ceilalţi. Dacă doriţi să vă învăţaţi copilul, fără a-l învinui de problemele care apar, trebuie mai întâi să redescoperiţi şi să acceptaţi propria dumneavoastră valoare. Pentru a dărui dragostea altora, trebuie să vă iubiţi pe dumneavoastră înşivă. Teama judecă, dragostea bucură.

3. **Dragostea caută cele mai înalte valori şi ce e mai bun în oameni şi situaţii**. Imaginaţi-vă că luaţi prânzul într-un restaurant cu cel mic, iar chelneriţa v-a încurcat comanda. În loc să spuneţi: „Habar n-are pe ce lume trăieşte şi ar trebui să-şi piardă serviciul", nu vă supăraţi pe ea. Spuneţi: „Cu toţii avem zile proaste. Să o ajutăm zâmbindu-i şi spunându-i cuvinte frumoase". Teama se axează pe ceea ce lipseşte; dragostea vede ce e mai bun în orice situaţie.
4. **Dragostea acceptă lucrurile aşa cum sunt.** Teama caută să dea vina pentru că lucrurile nu merg aşa cum „ar trebui". Dragostea caută soluţii, pentru că acceptă ceea ce este. În loc să ţipaţi: „Ce caută ziarele împrăştiate peste tot?", spuneţi cu calm: „Pune ziarele în coşul pentru hârtii". Teama este în căutarea vinovăţiei, dar dragostea caută întotdeauna soluţii.

Îndrumarea cu dragoste se bazează pe aceste definiţii ale iubirii. Scopul ei este de a-i învăţa pe copii să se exprime cu sinceritate şi în acelaşi timp să se comporte responsabil într-un mediu protejat. Problemele apar atunci când copiii se simt îndreptăţiţi să se exprime liber, dar nu îşi tempereează această libertate prin simţul responsabilităţii, sau atunci când copiii cresc cu sentimentul că sunt responsabili pentru toţi şi pentru toate, strivindu-şi propriile dorinţe într-o căutare constantă şi incurabilă de aprobare din partea celor din jur. Puteţi creşte copii care să se simtă atât liberi, cât *şi* responsabili, dar, pentru a reuşi acest lucru, trebuie ca mai întâi să vă simţiţi liberi şi responsabili dumneavoastră înşivă. Nu puteţi învăţa pe alţii abilităţi pe care nu le deţineţi.

Există un mod în care vă puteţi creşte copiii pentru a fi atât liberi, cât şi responsabili.

## COSTURILE FIZICE ŞI EMOŢIONALE ALE DISCIPLINEI BAZATE PE INTIMIDARE

Călătoria de la frică la dragoste vă va fascina, dar vă va oferi şi o provocare. Majoritatea părinţilor noştri s-au folosit de disciplina bazată pe intimidare. Când eram copii, ne temeam de pedeapsă. („Fă curăţenie în acest moment, dacă nu, o să vezi tu!") Ne temeam de pierderea iubirii lor. („Dacă te comporţi aşa, vei fi trimis în camera ta.")

Ne temeam că nu suntem destul de buni. („Muncesc din greu ca să ţin casa curată. De ce nu poţi să faci şi tu ceva? Nu vreau decât puţin ajutor. Cer chiar atât de mult?") Cel mai mult însă ne temeam de abandon. („Dacă nu eşti gata până număr la trei, plec fără tine. Unu, doi... vorbesc serios!")

Crescuţi într-un mediu dominat de frică, acum ne bazăm pe intimidare pentru a ne disciplina la rândul nostru copiii. Utilizarea acestei tactici poate fi evidentă, precum în exemplele anterioare, sau mai subtilă.

Câteva dintre aşa-zisele abordări moderne de disciplinare se bazează încă pe intimidare. Una dintre abordări este folosirea recompenselor şi a pedepselor. („Dacă te porţi frumos, îţi cumpăr o ciocolată" sau „Dacă nu-ţi faci curat în cameră, nu mergi la antrenament") Copiii se tem că vor fi privaţi de dulciuri sau de activităţile preferate.

Convingerea copiilor pe cale raţională depinde de o altă metodă „modernă" de disciplinare care se bazează de fapt pe intimidare. Părinţii îşi examinează copiii cu întrebări precum ar fi: „De ce ai lovit-o? E frumos din partea ta?" sau: „Cum te-ai simţi dacă eu te-aş lovi pe tine?" Aceste întrebări par să sugereze că acel copil este rău sau nătâng şi îi pot induce impresia că este un ratat. Părinţii adeseori le cer copiilor să-şi rezolve conflictele fără să-i înveţe şi cum să facă acest lucru. („Vorbiţi unul cu celălalt şi rezolvaţi problema. Dacă trebuie să mă implic eu, vă va părea rău amândurora.") Copiii se tem, şi pe bună dreptate, că nu sunt capabili să găsească soluţii pentru că le lipsesc competenţele sociale necesare ca să „rezolve problema".

Disciplina bazată pe frică vă face atât pe dumneavoastră, cât şi pe copil să vă concentraţi pe ceea ce nu a fost făcut sau pe ceea ce nu a fost făcut cum trebuie. Tacticile bazate pe frică pot fi agresive din punct de vedere verbal („Camera asta ţi se pare curată?") sau se poate apela la un limbaj calm („Haide, dragul meu, aminteşte-ţi că trebuie să termini ce ai început.") Când vă concentraţi tot timpul pe ceea ce copilul dvs. nu a făcut bine, îi subliniaţi imperfecţiunile, care vor căpăta un loc exagerat în conceptul despre sine al acestuia. Drept urmare, copiii pot creşte cu sentimentul că „nu sunt destul de buni". Toţi adulţii pe care îi cunosc se luptă cu propria lor valoare într-un fel sau altul. Unii devin aroganţi, încercând să-şi dovedească valoarea altora. Alţii reuşesc prea multe, pe când alţii prea puţine. Mulţi adulţi mănâncă sau beau în exces, iar unii îşi obligă copiii să exceleze pentru a-şi depăşi propriul sentiment de nereuşită.

Când contaţi pe disciplina bazată pe intimidare, declanşaţi stresul fizic în copil, care *afectează* abilitatea lui de a învăţa de la dumneavoastră. Când copilul este stresat, se eliberează hormonii aferenţi. Una dintre substanţele chimice eliberate este *cortizolul*. Niveluri mari de cortizol pot distruge celulele creierului într-o zonă numită *hipocampus*, care joacă un rol însemnat în procesul de memorare şi învăţare. Vreţi ca fiul dvs. să-şi amintească lecţiile pe care încercaţi să le predaţi, cu toate acestea, de câte ori l-aţi auzit spunând: „Nu ştiu" sau „Am uitat"? Când vă bazaţi pe intimidare, afectaţi activitatea hipocampusului şi vă sabotaţi scopurile disciplinare. Cercetările au arătat că disciplina bazată pe intimidare favorizează de fapt comportamentele pe care părinţii încearcă să le elimine. Astfel de strategii îi învaţă pe copii să se opună mai mult autorităţii parentale şi pot afecta reacţiile chimice de la nivelul creierului pe viaţă. Natura oferă materialele de construcţie care alcătuiesc creierul uman, iar educaţia este ca un arhitect care îl proiectează.

Interacţiunea dintre dumneavoastră şi copii le modelează acestora creierul.

Se poate ca tacticile de a inspira frică să fi fost programate în dumneavoastră încă din copilărie. Până nu veţi realiza cât de subtilă poate să fie frica şi cum manipulează ea, îi veţi învăţa pe copii, fără să vă daţi seama, că „nu sunt destul de buni". Când infiltraţi sentimentul de neputinţă în copii, relaţia lor cu dumneavoastră şi cu ceilalţi va fi presărată cu lupte pentru putere.

Scopul iubirii este de a dezvolta relaţii sănătoase, care vor inspira cooperare în mod natural. Beneficiind de aceste relaţii, copiii au toate şansele să-şi schimbe comportamentul şi sunt mai predispuşi să înveţe aptitudini societale. Conflictul izbucneşte când începeţi fără a solicita în prealabil colaborare.

Pe tot parcursul cărţii, vă voi oferi exemple. Ordinea cuvintelor în exemple s-ar putea să vă surprindă la început. Probabil vă veţi întreba: „De ce nu a folosit «te rog» sau «mulţumesc» sau alte expresii obişnuite în exemplele sale?" Răspunsul va veni. Deocamdată, citiţi cu mintea şi inima deschise. Trecerea de la frică la dragoste presupune schimbarea modului în care vorbim cu noi înşine şi cu micuţii noştri. Voi oferi sugestii de limbaj specifice

pentru a vă ajuta să începeţi. În cele din urmă, desigur, veţi adapta cuvintele în funcţie de propria dumneavoastră personalitate. În exemplele următoare, care dintre părinţi preferaţi să fiţi?

**Situaţia:** Doi băieţi stau afară şi mănâncă pizza. Carter, în vârstă de patru ani, îl adoră pe John, care are zece ani, pe care îl vizitează. Carter scuipă în bucata de pizza a lui John. Acesta vine fuga înăuntru ca să-l „spună“.

- **Dacă părintele foloseşte frica:** Mama lui John vine afară şi comandă: „Carter, nu mai scuipa! Ţi-ar plăcea dacă John ar scuipa în mâncarea ta? E urât din partea ta! Dacă nu încetezi, va trebui să stai singur să mănânci. Ştiu că voi doi vă înţelegeţi bine. Nu mă faceţi să ies iarăşi din casă“. John rânjeşte: „Eu n-am făcut nimic“. Se trânteşte la masa de picnic şi îi aruncă lui Carter o privire iritată. După ce mama lui John se întoarce în casă, Carter scuipă din nou în mâncarea lui John. John îl împinge pe Carter jos de pe bancă şi acesta începe să plângă. Mama lui John se întoarce şi îl trimite pe John în camera lui şi pe Carter la el acasă.

- **Dacă părintele se bazează pe dragoste:** După ce John spune: „Mamă, Carter mi-a scuipat în pizza“, mama răspunde: „Du-te afară şi spune-i lui Carter cu fermitate: «Nu-mi place când scuipi în pizza mea». Vin şi eu cu tine“. Merg amândoi afară, iar John îi spune lui Carter: „Nu-mi place când scuipi în pizza mea. Nu mai scuipa“. Carter nu spune nimic. Mama lui John îi spune apoi lui Carter: „Vrei ca John să-ţi dea atenţie şi să vorbească cu tine, nu-i aşa?“ Carter zâmbeşte şi dă din cap în mod aprobator. „Nu ai ştiut ce să faci, aşa că i-ai scuipat în pizza“. „Da“, spune Carter încet. Mama lui John răspunde: „Nu e voie să scuipi în pizza lui John. Lui nu-i place asta. Ascultă-l. Când vrei ca John să fie atent la tine, vorbeşte cu el. Amândurora vă plac camioanele. Întreabă-l pe John de camionul pe care l-a văzut ieri“. Băieţii încep apoi să discute despre stivuitoare.

Aceste exemple arată cum acţionează metodele de disciplină bazate pe intimidare şi cele bazate pe dragoste. Părintele care a folosit teama a încercat fără succes să domine situaţia şi să elimine conflictul. Părintele care a folosit dragostea i-a învăţat pe copii metode noi prin care să poată rezolva conflictul.

## POSIBILITATEA DE A ALEGE VS CONSTRÂNGERE

Țin multe ateliere și seminarii în toată țara. Mi se pun tot timpul întrebări care încep cu: „Cum îl determin pe copilul meu să...?" De obicei, răspund: „Nu știu; ați încercat cu bandă adezivă?" Ascultătorii izbucnesc în râs și începem să vorbim despre cât de tentant este să cădem în mrejele disciplinării bazate pe frică. Această metodă de disciplinare este fundamentată pe credința că adulții îi pot „forța" pe copii să se poarte frumos. Când vă întrebați: „Cum îl determin pe copilul meu să ...?" aveți un indiciu că sunteți în căutarea unei strategii de control bazată pe frică, forță sau manipulare. Țineți minte, dacă veți folosi aceste metode, copiii dumneavoastră vor folosi aceleași aptitudini pentru a-i influența pe oamenii din viața lor, *inclusiv pe dumneavoastră!*

**Dacă dirijați comportamentul copilului prin metode care inspiră teamă și îl manipulează, acesta va învăța să folosească aceleași strategii – chiar pe dumneavoastră.**

Disciplinarea bazată pe dragoste este construită pe credința că toți copiii aleg dacă vor să asculte sau nu. Întrebarea de bază pe care v-o puneți atunci când folosiți acest tip de disciplinare este: „Cum să-l ajut pe copilul meu să poată alege cu mai multă ușurință să...?"

## CE GÂNDEȘTI, ACEEA VEI OBȚINE

Dacă doriți dovezi că soțul dumneavoastră este un ticălos, creierul va căuta în fișierele sale de date, va scoate la iveală toate exemplificările de comportament „ticălos" și vi le va lista la imprimantă în câteva secunde. Cu această listă, vă puteți convinge că sunteți căsătorită cu cel mai mare idiot din lume. Dacă însă veți cere creierului documentație despre cât de minunat și iubitor este soțul, lista care iese de la imprimantă va fi precum o odă închinată virtuților lui. Ce vreau să spun cu asta? Pentru a obține răspunsuri noi, trebuie să puneți întrebări noi. Surprindeți-vă când începeți să gândiți: „Cum îl determin pe copilul meu să...?" Opriți-vă chiar acolo și schimbați-vă modul de abordare, întrebând în schimb: „Cum să-l ajut pe copilul meu să poată alege cu mai multă ușurință să...?" Schimbarea

întrebării reprezintă un punct critic. Îndrumarea cu dragoste presupune să vă disciplinaţi mai întâi mintea, folosind cele *Şapte puteri ale autocontrolului*, şi doar apoi să schimbaţi comportamentul copilului, folosind cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*.

Schimbarea presupune motivare. Motivarea poate veni din teamă sau din iubire. Alegerea vă aparţine.

Odată am lucrat cu o educatoare care avea multă bătaie de cap cu un băieţel foarte activ de cinci ani care nu putea sta niciodată la rând fără să se fâţâie şi să împingă. Ea spunea că a încercat totul ca să-l „determine" să stea la rând cum trebuie. I-a revocat privilegii, i-a dat *time-out* şi a trimis înştiinţări părinţilor lui. I-a ţinut copilului prelegeri, i-a argumentat şi i-a promis recompense. Toate strategiile ei au fost încercări de a-l forţa pe băiat să stea „frumos". Din păcate nimic nu a funcţionat.

Am întrebat-o pe educatoare dacă i-a solicitat vreodată copilului sugestii. Ea căutase ajutor la părinţii lui, la consilierul şcolar şi la un specialist comportamental, dar nu şi la cel în cauză. Ştiu că nu poţi să „obligi" pe cineva să facă ceva ce nu vrea să facă, aşa că l-am întrebat pe băiat: „Ce te-ar convinge să stai la rând fără să dai din picioare, aşa cum stau eu acum?" Băiatul s-a uitat la picioarele mele care nu se mişcau şi a spus: „Ar trebui să-mi baţi pantofii în cuie".

Mi-am dat seama cât de greu îi era să stea liniştit şi am pus la cale o strategie pentru a-l ajuta. L-am rugat pe copil să traseze forma tălpilor pantofilor săi pe o bucată de hârtie şi să le decupeze. Apoi le-am lipit pe podea în locul în care trebuia să stea la rând în fiecare zi. Când copilul s-a ridicat la măsura aşteptărilor educatoarei, aceasta a început din nou să se bucure de el. Acest lucru le-a susţinut şi le-a alimentat relaţia; educatoarea şi copilul s-au simţit câştigători.

Metodele de manipulare nu funcţionează pentru că fundamentul lor este greşit. De câte ori aţi încercat să-l faceţi pe copilaşul care abia începe să umble să stea în pat noaptea? De câte ori aţi încercat să înveseliţi o persoană extrem de nefericită? Nu este un lucru inutil şi epuizabil?

Dacă aveţi impresia că îl puteţi „face" pe copil să asculte, veţi recurge la tactici pe care nu vă va plăcea să le folosiţi. Veţi linguşi,

constrânge, mitui, implora, forţa, ameninţa, renunţa şi vă veţi da bătut. S-ar putea chiar să recurgeţi la violenţă dacă fiul dumneavoastră vă sfidează voia. (Credinţa care stă la bază în acest caz este că dacă fiul vă ignoră voia, atunci voia lui trebuie înfrântă.)

Datoria de părinte este de a întări, nu de a frâna dorinţa copilului dvs. Această voie are de jucat un rol vital pentru a-i asigura siguranţa şi împlinirea potenţialului său. Poate că-l va impulsiona să scrie romane de calitate, să fie un sportiv de performanţă, să inventeze un joc pe computer sau să intre în politică. Voinţa lui poate să-i dea puterea de a alege mâncăruri şi relaţii sănătoase şi să gândească pozitiv. Îi poate da puterea de a refuza droguri şi companii periculoase, şi să evite relaţiile intime premature. Va avea nevoie de voinţa sa pentru a-şi controla impulsurile când este mânios, pentru a nu se răni pe sine sau pe alţii. Voinţa copilului tău îi poate sluji dacă îi este permis să fie puternică şi intactă, nu dacă ea este slabă sau înfrântă.

Lista următoare cuprinde convingerile care subliniază disciplinarea bazată pe intimidare şi valorile pe care le transmitem copiilor atunci când recurgem la ele. Amintiţi-vă că, de vreme ce învăţarea şi predarea se petrec simultan, atunci când folosim strategiile bazate pe intimidare, nu facem altceva decât să întărim aceste valori în noi înşine.

### Convingeri

- ✓ Este posibil să-i forţezi pe alţii să se schimbe. Neputinţa de a-i face pe alţii să se schimbe înseamnă că am suferit un eşec.
- ✓ Când reuşim să-i facem pe alţii să se poarte cum trebuie, deţinem controlul.
- ✓ Când nu reuşim să constrângem pe cineva să ne asculte, este vina acestuia. Suntem îndreptăţiţi să-i învinuim pe ei şi pe alţii.
- ✓ Dacă alţii s-ar schimba (dacă ar face ce le spunem noi), am fi mulţumiţi şi liniştiţi.
- ✓ Copiii trebuie să se simtă prost pentru ca să înveţe cum să se poarte mai frumos în viitor.
- ✓ Conflictul este rău, distrugător şi trebuie eliminat.
- ✓ Frica este cel mai bun impuls pentru învăţare.

**Valorile pe care acestea le transmit copiilor şi pe care le întăresc în noi**

- ✓ Când alţii nu fac ce vrei tu, trebuie să încerci să îi constrângi să facă voia ta. Forţa face legea.
- ✓ Puterea vine prin dominarea oamenilor.
- ✓ Dacă cineva nu face lucrurile aşa cum vrei, persoana respectivă este rea şi leneşă şi merită bătută la cap.
- ✓ Învinuirea altor oameni pentru supărările tale este justificată. Alţii sunt responsabili pentru comportamentul tău.
- ✓ Răzbunarea este răspunsul tulburărilor din viaţă.
- ✓ Dacă eşti îndeajuns de bun, nu vei avea niciodată supărări din pricina vreunui conflict.
- ✓ Frica este mai puternică decât dragostea, iar constrângerea mai eficace decât cooperarea.

Sunt acestea valorile pe care doriţi să le insuflaţi copiilor? Sau mai bine spus, sunt acestea valorile pe care vreţi să vă clădiţi viaţa? Nu sunt acestea valorile care contribuie la violenţa din lume? Convingerea care conduce disciplinarea pe bază de intimidare este aceea că, *dacă* reuşeşti să controlezi lumea (şi pe toţi oamenii din ea, instituţiile şi evenimentele), ai putea evita toate tulburările şi conflictele. În realitate, controlarea altora generează alte conflicte şi, chiar dacă nu ar fi aşa, necesită foarte multă osteneală. Există şi un mod mai bun.

## DISCIPLINAREA BAZATĂ PE DRAGOSTE ŞI PE VALORILE PE CARE LE TRANSMITE

Următoarea listă grupează convingerile care stau la baza disciplinării bazate pe dragoste şi valorile pe care îndrumarea cu dragoste le insuflă copiilor şi le întăreşte în noi înşine.

**Concepţii**

- ✓ Să ne schimbăm pe noi înşine este posibil şi, ca părinţi, este alegerea noastră dacă dorim sau nu să ne schimbăm.
- ✓ Alegând să ne controlăm pe noi înşine, nu pe ceilalţi, ne vom simţi mai puternici.

- ✓ Când lucrurile nu merg cum vrem noi, vom căuta soluţii.
- ✓ Copiii trebuie să fie învăţaţi cum să se poarte.
- ✓ Dragostea este cea mai bună motivaţie pentru învăţare şi creştere.

**Valorile pe care acestea le transmit copiilor şi pe care le întăresc în noi**

- ✓ Tu decizi. Poţi deveni persoana care vrei să fii.
- ✓ Puterea vine din interior.
- ✓ Eşti responsabil pentru propriile sentimente, gânduri şi acţiuni. Alegerile tale au un impact asupra celorlalţi.
- ✓ Conflictele fac parte din viaţă, iar greşelile ne oferă oportunitatea de a învăţa.
- ✓ Dragostea este mai puternică decât frica, iar cooperarea este mai eficientă decât constrângerea.

A învăţa pe cineva ceva înseamnă a demonstra prin exemplul propriu.

## DEPĂŞIREA DORINŢEI DE A CĂUTA SOLUŢII RAPIDE

Trecerea de la frică la dragoste necesită un efort de a depăşi dorinţa de a vă baza pe soluţii rapide. Este de ajutor să înţelegeţi că purtarea urâtă joacă un rol în dezvoltarea copilului dvs. Nu e necesar să înăbuşiţi orice greşeală, aşa că ridicaţi piciorul de pe pedală şi bucuraţi-vă de călătorie. Dacă veţi promite un biscuit unui copil de trei ani pentru a sta cuminte într-un cărucior de cumpărături, probabil veţi avea un îngeraş printre raioane. Dacă vă ameninţaţi copilul cu bătaia, probabil îşi va înăbuşi suspinele, îşi va reprima sentimentele şi se va îmbăţoşa. Dar copilul calmat de biscuiţi poate deveni obez cu timpul, pentru că se va consola cu mâncare. Copilul ameninţat cu bătaia poate deveni atât de chinuit de emoţii, încât va ameninţa că îşi va părăsi soţia de câte ori ea se enervează, pentru că o consideră isterică.

Părinţii au fost seduşi de ideea de soluţii disciplinare rapide destulă vreme. În societatea în care trăim, oamenii aşteaptă soluţii

instant pentru tot soiul de probleme. Dacă te doare capul, ia o pastilă. Dacă eşti obosit dimineaţa, bea mai multă cafea. Dacă fiul tău pare că a pierdut controlul, normal că vei dori un truc sau o tehnică facilă pentru a-l controla. Dar, cu maturitate, ajungem să recunoaştem că nu există „cartuşe magice". Dacă eşti obosit, sau te doare capul, sau simţi că ţi-ai pierdut controlul, există motive pentru asta. Presupunând că nu sunt explicaţii medicale pentru acestea, soluţia lor poate implica schimbarea câtorva obiceiuri. Această carte vorbeşte despre o schimbare de durată în copil şi în dumneavoastră. Astfel de schimbări necesită timp, efort şi consecvenţă.

## ROLUL COMPORTAMENTULUI GREŞIT ÎN DEZVOLTAREA COPILULUI DUMNEAVOASTRĂ

Dacă aţi merge în Tibet, cum veţi învăţa despre obiceiurile tibetane? Poate aţi citi o carte, aţi vorbi cu persoane care au fost acolo sau i-aţi analiza cu atenţie pe oamenii întâlniţi aici, sperând că veţi interpreta corect comportamentul lor. Oricum aţi alege să vă pregătiţi, veţi face greşeli, iar cele mai bune lecţii vor fi învăţate din greşeli.

Comportamentul greşit slujeşte multor scopuri măreţe în cadrul dezvoltării copilului dvs. Este o greşeală să încerci să stopezi acest tip de comportament. Scopul ar fi mai potrivit dacă aţi încerca să preveniţi posibilitatea ca acest comportament să se repete şi să se transforme într-un obicei. Puteţi face acest lucru răspunzând cu înţelepciune la acest tip de comportament atunci când îl depistaţi.

Copiii păşesc în lume fără să ştie să citească sau să vorbească cu aceia care au mai multă experienţă decât ei şi beneficiază doar de puţine abilităţi cu ajutorul cărora să interpreteze ceea ce văd. Copiii învaţă foarte mult din greşeli. Adulţii numesc adeseori aceste greşeli „comportare urâtă", însă ele slujesc unei funcţii vitale pentru copil. Copiii învaţă sensul cuvântului „da" spunând „nu". Învaţă ce înseamnă „al tău" spunând „al meu". În acelaşi mod, ei învaţă conceptul de dreptate percepând acţiunile nedrepte şi conceptul de răbdare pe măsură ce ridică permanent pretenţii. Comportamentul greşit serveşte copiilor ca un sistem de comunicare. Adulţii trebuie să înveţe să citească semnele copiilor.

# APRECIEREA COMPORTAMENTULUI GREȘIT

Comportamentul greşit slujeşte următoarelor şapte funcţii esenţiale:

**1. Prin acest tip de comportament, copiii învaţă ce este neprimejdios şi ce e periculos.** Niciun copil nu se naşte având conştiinţa că trebuie să rămână pe trotuar sau să spună nu prietenilor care îl îndeamnă să facă experimente periculoase. Copiii nu învaţă aceste lecţii decât atunci când fug în stradă şi simt presiune din partea prietenilor. Din felul cum reacţionaţi în aceste situaţii, copilul dvs. începe să-şi dea seama ce este bine şi ce este rău şi cum să se comporte cu alţi oameni care testează limitele siguranţei.

**2. Comportamentul greşit îi învaţă pe copii cum să comunice pentru a-şi împlini trebuinţele.** Megan, în vârstă de patru ani, şi mama ei se aflau la băcănie când fetiţa a fugit de lângă mamă şi s-a dus la raionul cu jucării. Mama sa a fost cuprinsă de mânie. După ce a găsit-o pe Megan, aceasta a prins-o de umeri şi i-a spus: „Niciodată, niciodată să nu mai pleci de lângă mine într-un magazin. *Niciodată!*". Lui Megan îi curgeau lacrimile pe faţă când a arătat cu degetul o păpuşă. Mama ei şi-a dat ochii peste cap şi a plecat. Megan a luat păpuşa şi a urmat-o pe mama ei, care i-a spus: „Nu, ai o sută de păpuşi!". Megan a început să scâncească: „Nu ca asta!" În cele din urmă, mama ei a spus: „Bine, dar asta e tot ce vei primi astăzi". Mama i-a arătat lui Megan cum să obţină ceea ce doreşte. Ea trebuie: 1) să fugă să localizeze obiectul, 2) să ignore comentariile mamei şi 3) să implore. Toate exemplele de comportament greşit oferă o oportunitate de a învăţa şi de a fi învăţat. Reacţiile noastre la acest tip de comportament îi învaţă pe copii cum să-şi împlinească trebuinţele.

**3. Comportamentul greşit îi ajută pe copii să înveţe ce fel de gânduri, sentimente şi conduită se cuvine să aibă faţă de ceilalţi.** Zachary fuge în casă şi spune: „Drew este un încuiat şi-l urăsc". Un părinte ar putea răspunde: „Este frumos din partea ta? Noi nu folosim un astfel de limbaj în această casă". Acest răspuns sentenţios nu îl învaţă nimic pe Zachary despre modurile adecvate prin care poate să-şi exprime frustrarea. Îi oferi copilului trei opţiuni: 1) să nu mai simtă frustrare şi să pretindă că totul e bine când de fapt nu e; 2) să înveţe să fie pasiv (să nu spună nimic), agresiv (să spună lucruri urâte despre oameni, dar nu în faţa părinţilor) sau agresiv-pasiv (să se răzbune pe prieteni în mod subtil); sau 3) să pună la îndoială dreptul său de a avea anumite sentimente („n-ar trebui să mă simt aşa"). Vă par cunoscute aceste opţiuni?

Copiii îşi exprimă frustrările cu ceilalţi cât de bine pot. Părinţii trebuie să-i înveţe metode mai bune de a se exprima. Un părinte ar putea spune: „Ce s-a întâmplat? Pari frustrat“. Odată ce copilul a spus povestea, părintele său poate să-l înveţe abilităţile de care are nevoie pentru a face faţă situaţiei. Zachary ar putea să spună: „Drew a trişat la jocul de dame. I-a venit rândul de prea multe ori“. Atunci părintele ar putea spune: „Nu ai ştiut ce să spui pentru ca să te asiguri că-ţi va veni şi ţie rândul. Aşa că l-ai jignit pe Drew şi ai venit acasă. Dacă se mai întâmplă aşa, ai putea să zici: «Drew, nu-mi place când îţi vine rândul de două ori. E rândul meu acum». Să exersăm acum.“

**4. Comportamentul greşit îi învaţă pe copii cum să spună *da* lucrurilor sănătoase, şi *nu* celor nesănătoase.** Cu toţii avem nevoie de această abilitate. A spune nu este un lucru mare. Să înveţi să spui nu presupune şi să înveţi să accepţi răspunsul nu din partea celorlalţi. Disciplina are să-i înveţe multe pe copii despre refuz. Dacă cedezi atunci când copilul te roagă, vei pierde ocazia să-l înveţi cum să accepte un refuz sau cum să spună singur un nu răspicat. (Gândiţi-vă cât de important va fi pentru copilul dvs. să ştie să spună nu în adolescenţă.) Dacă vă veţi răni copiii atunci când le spuneţi nu, ei vor învăţa să-i rănească pe alţii când vor refuza şi ei la rândul lor.

*Da* şi *nu* definesc relaţiile. Nu puteţi şti cine sunteţi cu adevărat până când nu veţi şti să vă spuneţi nu unul altuia. Dacă nu puteţi spune nu, veţi trăi prin cealaltă persoană, încercând să fiţi persoana care credeţi că acesta vrea să fiţi. A spune nu defineşte cine sunteţi şi, prin urmare, este o forţă pozitivă, nu una negativă. A spune nu întăreşte caracterul. Este un scut împotriva manipulărilor şi îi poate educa pe ceilalţi în legătură cu persoana dumneavoastră. A spune nu îi învaţă literalmente pe ceilalţi cum să vă trateze. Copiii învaţă despre refuz prin tipul de disciplină de care beneficiază.

**5. Comportamentul greşit defineşte pentru copii care este treaba lor şi care nu este.** Când apare conflictul, aveţi ocazia să-l învăţaţi pe copil care este fişa postului său în viaţă. „April m-a pus s-o fac“, exclamă copilul dvs. „April este şefa ta? Îţi poate spune ce să gândeşti, ce să simţi şi ce să faci?“, aţi putea să răspundeţi. „A trebuit s-o fac pentru că a spus April...“, răspunde copilul dvs. „Ai avut şi alte opţiuni, dar nu te-ai putut gândi la ele la momentul respectiv“,

i-aţi putea explica. „Treaba ta este să te gândeşti şi să te întrebi: «Vreau eu oare să fac asta? Mi se pare un lucru bun, sau fac asta numai pentru ca ceilalţi să mă placă?» *Tu* poţi să-ţi controlezi alegerile, nu April". Un adult sau un copil supărat adeseori are nevoie să i se redea puterea amintindu-i-se că el controlează propriile gânduri, sentimente şi alegeri.

**6. Comportamentul greşit îi învaţă pe copii responsabilitatea.** Responsabilitatea este abilitatea de a reacţiona într-un anumit moment. Copiii care se poartă urât spun în mod evident: „Nu ştiu cum să reacţionez frumos în acest moment". Dacă ar şti, nu s-ar comporta urât.

**7. Comportamentul greşit oferă copiilor oportunităţi de a învăţa să fie conştienţi de sine şi de a se autodisciplina.** Copiii nu pot învăţa să stabilească, să menţină şi să recâştige autocontrolul decât pierzând controlul, aşa că oricare dintre momentele acestea de lipsă de control este un prilej de învăţare pentru dvs. Copiii învaţă autodisciplina în trei etape. În primul rând, ei definesc limitele experimentând depăşirea lor. În al doilea rând, îşi retestează descoperirile făcând în mod repetat ceea ce li s-a interzis să facă. În felul acesta, ei testează fermitatea limitei. Dacă un copil simte indecizia, el va testa în continuare până lucrurile îi vor fi clare. Pentru a-şi consolida în continuare descoperirile, copiii îi pot provoca şi tachina pe ceilalţi, ceea ce le oferă un plus de informaţii despre ce anume este permis şi ce nu. În cele din urmă, copiii asimilează limitele.

## DISCIPLINA ESTE O CĂLĂTORIE CARE DUREAZĂ TOATĂ VIAŢA, NU O TEHNICĂ. BUCURAŢI-VĂ DE EA!

Repet, scopul acestei cărţi nu este să vă ajute să eliminaţi conflictul – deşi acesta se va petrece mai rar după ce aţi asimilat puterile şi abilităţile –, ci mai degrabă vă învaţă cum să răspundeţi în acest caz în mod constructiv. Dacă veţi aplica sârguincios puterile şi abilităţile de îndrumare cu dragoste, veţi fi uimit de rezultate. Oricum, pentru a ajunge la un rezultat, nu trebuie să vă preocupaţi în mod exagerat de acesta. În schimb, bucuraţi-vă de procesul de creştere şi activitatea personală. În mod paradoxal, cu cât vă axaţi mai puţin pe rezultatul

dorit (un copil fericit, respectuos şi responsabil), cu atât mai uşor îl veţi obţine.

O anecdotă demonstrează această idee. Un băiat a călătorit departe de casă pentru a studia alături de un înţelept. Când băiatul a întâlnit profesorul, el a întrebat: „Cât va dura până când voi deveni atât de înţelept ca tine?“ Înţeleptul a răspuns: „Cinci ani“. Uimit, băiatul a spus: „Este foarte mult timp. Dar dacă voi munci de două ori mai mult?“ Profesorul a răspuns: „Zece ani“. „Asta e o nebunie!“, a strigat băiatul. „Dar dacă voi studia toată ziua şi toată noaptea?“ Înţeleptul a răspuns cu calm: „Atunci ţi-ar lua cincisprezece ani“. „Nu înţeleg“, a răspuns băiatul. „De fiecare dată când promit că voi lucra mai asiduu pentru a-mi atinge scopul, spui că-mi va lua mai mult timp ca să-l îndeplinesc. De ce?“ Răspunsul este simplu: „Cu un ochi fixat pe ţintă, vei avea doar un singur ochi care să te călăuzească pe cale“.

Relaxaţi-vă. Bucuraţi-vă de această carte şi de procesul de schimbare. Fiţi dispuşi să renunţaţi la vechile dumneavoastră convingeri şi să adoptaţi altele noi. Faceţi exerciţiile. Exersaţi abilităţile. La sfârşitul cărţii, în capitolul 12, se află un program de şapte săptămâni care recapitulează toate ideile esenţiale despre îndrumarea cu dragoste. Când veţi termina de citit cartea, după ce aţi analizat principiile pe care le-aţi regăsit aici şi aţi exersat abilităţile, luaţi-vă angajamentul de a îndeplini programul de şapte săptămâni. Permiteţi-vă să progresaţi, devenind doritor din încăpăţânat, şi priviţi cum copiii dvs. vă vor urma exemplul. Călătoria începe în capitolul următor, în care vom învăţa despre cele *Şapte puteri ale autocontrolului.*

2

# Cele Şapte puteri ale autocontrolului



Într-o zi, când conduceam pe autostradă, am început să mă gândesc obsesiv că trebuie să opresc ca să cumpăr nişte ciocolată. Deşi am încercat să renunţ la această dorinţă nestăpânită, am cedat şi am ieşit de pe autostradă, căutând un magazin. M-am gândit că voi găsi unul chiar la ieşirea de pe bandă, dar am ajuns să conduc aproape opt kilometri până am găsit ce căutam.

În magazin, am întâlnit o mamă cu un copil mic, care ţipau unul la celălalt. Băiatul, care avea cam şase ani, făcea o criză de nervi pentru că mama sa refuza să-i cumpere ceva dulce. Mama s-a întors spre mine şi mi-a zis: „M-am săturat. Copiii ăştia au pierdut controlul. Nu ştiu altceva decât: «Dă-mi, dă-mi, dă-mi!». Nici vorbă să asculte când spun nu".

Ea mi-a spus acestea *mie* – unei persoane care condusese opt kilometri ca să cumpere dulciuri, pentru că nu a putut să-şi refuze această plăcere. Am dat din cap şi am râs, dar mi-am dat seama că nu era nicio diferenţă între mine şi acel copil şi m-am întrebat ce pot face în privinţa acestui lucru.

Acesta a fost unul din seria unor evenimente care m-au determinat să pornesc într-o călătorie personală. Mi-am dat seama că atenţia mea era direcţionată greşit. Crezusem multă vreme că ceilalţi trebuie să se schimbe. Dar acum realizam că trebuie să devin persoana în care îmi doream ca şi copiii să se transforme. Am vrut să devin „femeia minunată" descrisă în poezia pentru copii de la începutul capitolului 1. Pentru a realiza acest lucru, am fost nevoită să dezvolt autocontrolul.

## CE ESTE AUTOCONTROLUL?

Autocontrolul este controlul minţii. Este conştientizarea propriilor gânduri şi sentimente. Având această conştientizare, devii regizorul propriului comportament. Lipsa autocontrolului le oferă frâul asupra vieţii tale celorlalţi oameni, evenimentelor şi lucrurilor, în timp ce tu te împleticeşti înaintând prin viaţă ca un om teleghidat, ori inconştient de tine însuţi, ori axat complet pe ce anume gândesc şi simt ceilalţi oameni. Pe autostradă în ziua aceea, eu mi-am predat viaţa unei pungi de bomboane de ciocolată.

În cele din urmă, mi-am dat seama că avusesem impresia că, dacă pot prevedea cum vor reacţiona alţii în ceea ce mă priveşte, aş putea să mă păzesc şi să controlez evenimentele din jurul meu. Aşa că am consumat o cantitate enormă de energie încercând să citesc gândurile altora pentru a le face pe plac. Când în cele din urmă am început să fiu sinceră cu mine însămi, am realizat că depuneam eforturi ca să-mi dau seama ce doreau ceilalţi pentru a putea folosi acea informaţie în scopul de a-i manipula şi de a obţine de la ei ceea ce doream eu. Am crescut fără să conştientizez că mai există şi o altă cale. Până în acel moment, sentimentul propriei mele valori era înrădăcinat în efortul de a câştiga aprobarea celorlalţi şi de a încerca să fac lumea să funcţioneze „corect" – *aşa cum vreau eu.*

Autocontrolul este un act de iubire şi o decizie pe care trebuie să o iei neîncetat.

Conştientizarea propriilor gânduri şi sentimente este o mare realizare. Majoritatea oamenilor habar nu au ce gândesc. Întrebaţi-i. De obicei, răspunsul lor este: „Nimic". Cu toate acestea, psihologii ştiu, şi propriile dvs. observaţii o pot confirma, că niciodată nu încetează convorbirile interioare în minţile noastre. Experţii estimează că fiecare dintre noi are mai mult de 77.000 de gânduri în fiecare zi. Unde sunt gândurile dumneavoastră în acest moment? Mintea mea rătăceşte atât de mult, încât uneori, în timp ce citesc, îmi dau seama că lucrul la care mă gândesc de fapt este lista mea cu ce am de făcut. Ironic este că nu ştiu nici ce am citit, nici nu am terminat vreun lucru pe care îl aveam de făcut. Drept rezultat, mintea mea aglomerată mă lasă lipsită de judecată şi fără niciun control.

Conştientizarea propriilor gânduri şi sentimente este o mare realizare şi reprezintă primul pas spre autocontrol.

A sosit vremea să ne resetăm mintea pentru ca să nu mai fim sclavii impulsurilor şi instabilităţii noastre. Prin autocontrol, te disciplinezi singur. Autodisciplina vă va permite să fiţi părintele care vă doriţi să fiţi. Este o premisă esenţială pentru disciplinarea copiilor. Ţineţi minte: nu puteţi învăţa pe alţii lucruri pe care nu le deţineţi.

Pe măsură ce încercam să fac trecerea de la folosirea intimidării la dragoste pentru a-mi ghida propriul comportament şi pe cel al copiilor, am fost adesea descurajată de cât de multe ori reveneam la folosirea tacticilor bazate pe teamă. Deveneam reactivă, o nebună care ţipă (deşi jurasem că nu voi face aşa ceva niciodată), şi asta se întâmpla de cele mai multe ori, spre dezamăgirea mea. Am realizat totuşi că trebuie să fi păstrat nişte idei se bază care îmi alimentau nebunia. Când eram calmă şi aveam linişte, îmi dădeam seama că ţipatul la vânzători în magazine nu-i va motiva pe aceştia să rezolve problema. Mi-am dat seama că, dacă îi fac pe copii să se simtă prost, nu-i voi stârni să coopereze. Care erau aceste puteri greşite care mă stăpâneau? Cum aş fi putut să le transform în ceva mai iubitor şi eficient?

Dintotdeauna am auzit că pentru a disciplina copiii, trebuie „să fii ferm, dar corect, mai mult înclinat spre pozitivism decât spre negativism, să-i tratezi cu respect, să-i consideri răspunzători pentru comportamentul lor, să fii consecvent şi predictibil, să fii un exemplu de autocontrol". Însă eu nu am învăţat niciodată *cum* să fac aceste lucruri fine. Cum să manifeşti aceste calităţi deosebite în prezenţa unor copii care se poartă ca nişte sălbatici, obraznici şi iresponsabili? Cum poate un adult să rămână calm când un copil strigă: „Te urăsc!" sau are un acces de furie pentru că pizza nu se află în meniu sau suferă pentru că nu poate să se uite la o emisiune TV pentru că e trimis la culcare?

Aflându-mă în căutare de alternative, am descoperit în cele din urmă cele *Şapte puteri ale autocontrolului*. Acestea pot determina autocontrolul atât în adulţi, cât şi în copii.

Părinţii care au obţinut autocontrolul sunt capabili să facă următoarele:

- Să se axeze pe ceea ce vor ca fiul lor să realizeze.
- Să se bucure de succesele şi alegerile copilului.
- Să vadă situaţiile atât din perspectiva copilului, cât şi din a lor.
- Să-l înveţe pe copil în mod creativ cum să-şi comunice dorinţele şi frustrările prin cuvinte, într-o manieră acceptabilă.
- Să-l considere pe copil răspunzător pentru comportamentul său.

Un adult care nu se poate controla nu poate face niciunul din aceste lucruri. Adulții care au pierdut controlul se axează pe ceea ce ei nu vor să se întâmple. („Oprește-te chiar în clipa asta!") Ei văd lucrurile doar din punctul lor de vedere. („Mă înnebunești.") Ei pedepsesc, nu învață. („Du-te în camera ta!")

Când pierzi controlul, pierzi abilitatea de a te disciplina pe tine însuți și pe copiii tăi. Din acest motiv, autocontrolul – stăpânirea de sine care vine prin conștientizarea propriilor gânduri și sentimente – trebuie să fie prioritatea dvs. numărul unu ca părinte. Numai când deții controlul poți oferi îndrumare cu dragoste. Pentru a opri sindromul „Fă-cum-spun-eu-nu-cum-fac-eu", pe care cu toții l-am detestat în copilărie, aveți nevoie de autocontrol.

Autocontrolul trebuie să fie prioritatea dumneavoastră numărul unu ca părinte.

## CELE ȘAPTE PUTERI ALE AUTOCONTROLULUI

Cele *Șapte puteri ale autocontrolului* transferă concentrarea dvs. de la vină la soluții, de la pedeapsă la învățare și de la discuții argumentate la rezultate. Ele sunt următoarele:

1. **Puterea atenției:** Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.
2. **Puterea iubirii:** Vezi ce e mai bun în fiecare.
3. **Puterea de a accepta:** Ia fiecare moment așa cum este.
4. **Puterea percepției:** Nimeni nu te *poate* enerva fără permisiunea ta.
5. **Puterea intenției:** Conflictul este o oportunitate de a învăța.
6. **Puterea liberului arbitru:** Singura persoană pe care o *poți* schimba ești tu însuți.
7. **Puterea unității:** Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii „special".

Cele Șapte puteri îți vor permite să privești viața prin lentilele iubirii decât prin cele ale fricii. Când vei putea face acest lucru, vei putea exercita adevăratul autocontrol. După cum puteți observa, fiecărei puteri îi corespunde un motto pe care îl puteți folosi ca un memento. Repetarea motto-ului în gând vă duce gândurile de la frică și ură la iubire. Odată ce veți începe să gândiți cu dragoste, nu se poate să nu

recunoaşteţi liberul dumneavoastră arbitru şi al copilului. Atunci veţi putea oferi îndrumare cu dragoste copilului dvs. Ţineţi minte, scopul îndrumării cu dragoste este de a-i ajuta pe copii să fie mai predispuşi să coopereze. Este vorba de alegere, nu de forţă.

Din păcate, puţini oameni folosesc aceste Şapte puteri îndeajuns de mult pentru a construi relaţii bazate pe iubire cu copiii lor. Atât de mulţi oameni rătăcesc nefericiţi într-o lume plină de dragoste. Am renunţat să mai relaţionăm cu ceilalţi ca rezultat al încercărilor noastre eşuate de a-i controla. Este timpul să ne schimbăm.

În acest capitol, fiecare putere este analizată separat, dar dragostea este unitară. Dragostea nu poate fi divizată cu adevărat, aşa că există o interdependenţă între puteri pe care nu o pot sublinia îndeajuns. Însă, în termeni practici, ajută dacă ne axăm pe rând pe câte o putere. Când veţi asimila pe deplin concepţiile pe care se sprijină cele *Şapte puteri ale autocontrolului*, veţi avea mentalitatea necesară pentru a folosi cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*, despre care veţi învăţa în capitolele următoare. Cele Şapte abilităţi de bază, la rândul lor, vă vor da puterea de a face faţă oricărui conflict cu copiii dvs.

Parcurgeţi încet acest capitol şi faceţi exerciţiile. Am evitat să mă provoc la acest efort mulţi ani de zile, aşteptând vreun soi de magie pentru a îmbunătăţi lucrurile. Când am descoperit această magie în cele din urmă, am constatat că ea se află în mine.

## Puterea atenției: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate

Vă voi descrie două scenarii în care un părinte vine acasă de la serviciu şi îşi găseşte copiii jucându-se în sufragerie şi chiuveta plină de vase murdare. Părintele X intră în casă, vede bucătăria murdară şi izbucneşte într-o critică violentă: „Cine a lăsat vasele astea aici? Nu e chiar atât de greu să le pui în maşina de spălat vase. De ce trebuie să fiu eu cel care face toată treaba în casă? Nu-mi place să vin acasă şi să găsesc mizerie. Ce sunt eu, servitoare?"

Părintele Y intră în casă, vede copiii jucându-se şi îi întâmpină cu îmbrăţişări. Când observă farfuriile murdare, spune: „Jessica, este săptămâna ta să speli vasele. Te rog, clăteşte-le şi pune-le în maşina de spălat vase".

Părintele X, nervos, a ales să se axeze pe ce nu era în regulă; părintele Y, calm, s-a concentrat mai întâi pe bucuria de a-şi vedea

copiii. Răspunsul lui la situaţia cu vasele a fost simplu: el s-a axat pe acţiunea de care era nevoie pentru a rezolva problema. Care dintre părinţi preferaţi să fiţi? Pe ce vreţi să vă axaţi: pe eroare sau pe soluţie? Ambele sunt prezente în fiecare moment. Alegerea vă aparţine.

**Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.**

Înainte să-i puteţi învăţa pe copii ce aşteptaţi de la ei într-o anumită situaţie, trebuie să definitivaţi în sinea dvs. foarte clar ce anume doriţi să se întâmple. Deseori insistăm pe ce anume dorim ca fiii noştri să *nu* facă, sau să *înceteze*, sau pe ce anume noi *nu permitem*, în loc să încercăm să obţinem ce *dorim*. Vă par cunoscute comentariile acestea? „Nu te mai smiorcăi." „Nu lovi." „Nu mă mai bate la cap."

Dacă veţi învăţa să vă concentraţi atenţia pe rezultatele pe care le doriţi, veţi beneficia de foarte multă influenţă. Este probabil cea mai importantă tehnică pe care o puteţi învăţa pentru a trăi în pace cu copiii (şi cu alţi adulţi) şi pentru a vă bucura de viaţă. Dacă vă veţi concentra pe ce anume doriţi, veţi construi fundaţia pentru toate abilităţile pe care le veţi învăţa în această carte, pentru că acest lucru creează oportunitatea prin care se poate petrece schimbarea.

Mulţi oameni au încercat să-şi schimbe comportamentul fără succes. Dorinţele din noaptea Anului Nou sunt exemple foarte bune în acest sens: „Mă las de fumat", „...voi consuma mai puţină mâncare nesănătoasă", „...voi sta mai puţine ore la serviciu" sunt câteva dintre hotărârile obişnuite. De obicei, oamenii se ţin de aceste scopuri propuse doar câteva săptămâni înainte să recidiveze. De ce?

Principalul motiv este pentru că încercăm să ne schimbăm comportamentul axându-ne pe ce nu dorim să facem. Dacă v-aş spune: „Nu vă gândiţi la un crocodil roşu", ce anume v-ar trece prin minte?

Sau urmăriţi un copil care abia învaţă să umble. Dacă-i spui: „Nu atinge lampa!", ce va face copilul? Se va uita la dvs., se va uita către lampă, va arăta cu degetul la ea, o va atinge şi apoi se va uita iarăşi la dvs. – de obicei cu un zâmbet larg pe buze. Creierul copilului a auzit: „Atinge lampa!", aşa că se uită la dvs. cu mândrie, ca şi când ar zice: „Hei, am reuşit! Am atins lampa!" Imaginaţi-vă cât de confuz va fi copilul când veţi urla: „Ce ţi-am spus eu?" şi îi

împingeţi mânuţa de lângă obiect. Nu e de mirare că avem cu toţii nevoie de terapie.

În loc să vă concentraţi pe ce nu doriţi, aţi putea redirecţiona copilul. Când el vede lampa, aţi putea spune: „Vezi ce frumoasă e lampa? Dă-mi mie mânuţa şi-ţi voi arăta cum să atingi obiectele delicate care s-ar putea sparge". Sau poate că nu doriţi să învăţaţi copilul cum să atingă lampa. În acest caz, puteţi spune: „Vezi lampa asta frumoasă. Acum haide să ne uităm la camionul acesta. Îl voi împinge până la tine. Uiii!" Apoi împingeţi camionul până la copil. Distraţi-vă cu alternativele pe care le puteţi alege – pentru că, asemenea nouă, copiii răspund la entuziasm.

Ca adult, probabil dvs. faceţi conexiunea dintre o comandă negativă („Nu lovi!") şi o alternativă pozitivă („Rezolvaţi-vă problemele discutând."). Copiii mai mici de cinci sau şase ani pur şi simplu nu pot executa acest salt conceptual.

Concentrându-vă pe ce nu doriţi, de fapt stârniţi reacţiile chimice ale corpului împotriva puterii voinţei dvs. şi vă subminaţi şansele de succes. Să zicem că vreţi să consumaţi mai puţine dulciuri. V-aţi putea spune: „Gata, renunţ la dulciuri. Nu mai mănânc aşa ceva, cel puţin nu după şapte seara". Rostind acest cuvinte, vă concentraţi pe dulciuri. Creierul dvs. aude cuvântul „dulciuri" şi, vă vine să credeţi sau nu, regiunea creierului care reglează chimia corpului (hipotalamusul) se pregăteşte pentru un influx de zahăr. Glicemia vă scade cu adevărat, iar nivelurile de insulină se schimbă, anticipând acele dulciuri savuroase.

Prin urmare, aşa vă începeţi dieta, setându-vă gândirea ferm împotriva dulciurilor, în timp ce chimia corpului dvs. vă îndeamnă să fugiţi la cel mai apropiat tonomat. Pe măsură ce săptămânile se scurg cu anevoie, vă simţiţi din ce în ce mai apatic. În cele din urmă, pentru a vă stimula iarăşi adrenalina, s-ar putea să deveniţi prezumţios şi să le faceţi morală prietenilor despre efectele dăunătoare ale zahărului. Până la sfârşitul săptămânii, probabil veţi fi extenuat şi vă veţi spune: „Am fost cuminte toată săptămâna. Merit o trataţie". În acest moment, apare o negresă de ciocolată fierbinte şi atinge punctul nevralgic. Plin de remuşcări, juraţi că veţi renunţa la dulciuri din nou. În ziua următoare, glicemia scade brusc, ceea ce vă lansează într-o altă săptămână de abţinere, urmată de un exces.

Ce legătură are aceasta cu copiii, disciplina şi îndrumarea cu dragoste? Pentru a afla, citiţi următoarele scenarii şi determinaţi pe ce anume îşi concentrează atenţia fiecare părinte.

SCENA 1: Robbie, de ce ai lovit-o pe Chelsea? Ţi-ar plăcea dacă cineva te-ar lovi pe tine? Loviturile dor. Du-te în camera ta şi gândeşte-te la comportamentul tău. Apoi întoarce-te şi fii cuminte.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE ..................................

SCENA 2: Crystal, nu poţi să dormi cu mami şi cu tati.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE ..................................

SCENA 3: Gândiţi-vă la ultima întâlnire cu caracter disciplinar pe care aţi avut-o cu copilul sau copiii dvs.

PĂRINTELE SE CONCENTREAZĂ PE ..................................

În scena 1, părintele se concentra pe lovitură. În scena 2, părintele se concentra pe dormitul cu mami şi cu tati. Dumneavoastră pe ce vă concentraţi în situaţia de care v-aţi adus aminte? Nu uitaţi, pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.

Săptămâna aceasta, fiţi cu băgare de seamă la numeroasele ocazii când vă veţi spune dvs. înşivă ce să *nu* faceţi şi ce *nu* doriţi. Apoi începeţi să vă redirecţionaţi atenţia în mod conştient asupra a ce *trebuie* să faceţi şi ce *doriţi* cu adevărat. Adoptaţi această tactică în toate arenele vieţii dvs. – când vă alegeţi mâncarea pe care o consumaţi sau când închiriaţi un film sau discutaţi tipul de comportament pe care îl doriţi cu soţul dvs. Ţineţi minte principiul universal: Pe ce vă concentraţi mai mult, aceea vă va oferi mai multe rezultate. Dacă vă axaţi pe a-l opri pe copilul dvs. să doarmă cu dvs., veţi crea mai multe ocazii de ceartă seara. Dacă vă concentraţi pe a-l determina pe copil să rămână în patul său, creaţi o oportunitate pentru schimbare.

Poate că vă gândiţi: „Într-adevăr, cred că le spun ce să facă aproape tot timpul". Un al doilea principiu vă poate ajuta să realizaţi cât de des vi se întâmplă să vă concentraţi de fapt pe ce nu doriţi în loc să obţineţi ce doriţi. Principiul este următorul: când sunteţi supărat, întotdeauna vă concentraţi pe ce nu doriţi. Gândiţi-vă cum a fost ultima dată când v-aţi simţit supărat. Aduceţi-vă aminte întreaga

scenă. Pe măsură ce recreaţi momentul, vă asigur, veţi constata că v-aţi concentrat pe ce nu doreaţi. Aţi dorit foarte mult ca cineva să nu mai facă un lucru. Pentru a vă concentra pe ce anume doriţi, trebuie să fiţi un model calm de autocontrol.

**Când sunteţi supărat, întotdeauna vă concentraţi pe ce nu doriţi.**

Când discut *Puterea atenţiei* cu părinţii, ei ascultă, râd şi dau din cap ca şi cum ar înţelege din experienţă despre ce vorbesc. Fără nicio excepţie însă, când termin explicaţiile despre această putere, un părinte mă întreabă: „Cum mă va ajuta acest lucru să-l determin pe copilul meu de doi ani să nu-l mai lovească pe celălalt copil de cinci ani?“ Din nou, îi îndrum să-şi dea seama asupra cărui lucru se concentrează şi le spun: „Gândiţi-vă ce anume doriţi ca fiul dvs. de doi ani să facă“. Răspunsul lor uzual este: „Să nu mai lovească“. Foarte mulţi dintre noi au obiceiul adânc înrădăcinat de a ne concentra pe rezultate pe care nu le dorim. În aceste cazuri, continui să-i ghidez în procesul de înţelegere. Întreb: „În ce mod aţi dori ca fiul dvs. de doi ani să-i atragă atenţia copilului mai mare? Aţi vrea să-l strige pe nume sau să-l roage să se joace?“

**Exprimaţi-vă clar şi categoric când le spuneţi copiilor ce anume doriţi.**

Concentraţi-vă asupra acţiunii specifice pe care doriţi să o întreprindă copilul dvs. Dacă vă veţi axa pe ce anume doriţi să nu mai facă este ca şi cum aţi merge la un magazin de covoare şi i-aţi spune vânzătorului: „Vreau să-mi înlocuiesc mocheta“. Acesta vă întreabă de ce dimensiuni aveţi nevoie. I-aţi răspunde: „Nu vreau să mă duc acasă şi să nu am de ajuns“. Sună absurd, dar exact în felul acesta ne purtăm cu copiii noştri în fiecare zi. Exprimaţi-vă clar când le spuneţi copiilor ce anume doriţi. Este absolută nevoie să spuneţi lucrurile desluşit şi categoric când vă adresaţi copiilor.

Cu toţii ne enervăm. Scopul dvs. este să vă regăsiţi controlul de sine după ce v-aţi supărat, înainte de a avea de-a face cu copiii. Trebuie să vă disciplinaţi mai întâi pe dvs., apoi pe copii. Săptămâna aceasta exersaţi ceea ce eu numesc „pivotare“. Pivotarea este o

schimbare radicală minunată, care vă ajută să vă transferaţi atenţia de la lucrurile pe care nu le doriţi la cele pe care le doriţi. Când simţiţi că vă enervaţi, opriţi-vă, respiraţi adânc şi vorbiţi cu dvs. înşivă. Aţi putea spune: „Mă simt supărat. Dacă sunt supărat, mă axez pe ce nu doresc. Vreau să continue lucrul acesta în viaţa mea?" Dacă răspunsul este nu, mutaţi-vă mintea către lucrul pe care îl doriţi şi mergeţi mai departe cu calm. Dacă răspunsul este: „Nu-mi pasă!", foarte bine, purtaţi-vă ca un nebun, dar aduceţi-vă aminte să vă iertaţi mai târziu.

### Exersaţi Puterea atenţiei prin următorii paşi:

- Păstraţi-vă în mod conştient atenţia asupra punctului central. Vă concentraţi pe ce doriţi să se întâmple sau pe ce doriţi să nu se întâmple?
- Când sunteţi supărat, *pivotaţi*. Spuneţi-vă: „Foarte bine, sunt supărat. Dacă sunt supărat, mă axez pe ce nu doresc. Vreau să continue lucrul acesta în viaţa mea?". Dacă răspunsul este nu, respiraţi adânc. Apoi spuneţi-i copilului ce anume doriţi să facă şi de ce.
- Amintiţi-vă cel puţin de cinci ori pe zi: „Pe ce mă concentrez mai mult, aceea îmi va oferi mai multe rezultate". Amintiţi-vă acest lucru când vă treziţi, la masă, înainte să dormiţi şi oricând sunteţi supărat.

## Puterea iubirii: Vedeţi ce e mai bun în fiecare

Imaginaţi-vă la o petrecere de bun venit între vecini, în care dvs. sunteţi persoana nou-sosită în cartier. Intraţi în încăpere întrebându-vă cum vă percep ceilalţi oaspeţi, dacă vă măsoară din priviri hainele şi părul sau dacă deliberează dacă veţi trece cu bine inspecţia sau nu. Cum v-aţi simţi? Probabil aţi fi foarte agitat şi stingher.

Acum schimbaţi scena din minte. Închipuiţi-vă că veniţi la petrecere crezând că toţi oamenii de acolo vă vor primi cu căldură. Cum v-aţi simţi atunci? Probabil chiar fericit. În viaţa reală, cine decide ce cred ceilalţi oameni despre dvs.? Răspunsul este de bun augur. Dumneavoastră! Puteţi să decideţi ce să credeţi că gândesc ceilalţi oameni. Puteţi hotărî că ei cred despre dvs. că sunteţi „destul de bun", şi atunci vă veţi simţi destul de bun, sau puteţi hotărî să

credeţi că ei cred că „nu sunteţi destul de bun“. Prima decizie plantează sămânţa liniştii sufleteşti, în timp ce cealaltă sădeşte sămânţa conflictului. Alegerea vă aparţine.

Ce oferiţi celorlalţi, aceea experimentaţi şi în sinea dvs. Acesta este un principiu călăuzitor de memorat. Cu alte cuvinte, ce anume vedeţi în alţii, aceea întăriţi în dvs. înşivă. Pentru a înţelege şi mai bine acest lucru, opriţi-vă din citit o clipă şi gândiţi-vă la o persoană pe care o iubiţi. Încet, cu inima plină, doriţi-i acelei persoane binele. Dacă nu vă vine nimeni în minte, opriţi-vă o clipă să vă gândiţi la un aspect din viaţa dvs. pentru care sunteţi recunoscător: locuinţa, sănătatea, serviciul, orice. Acum vedeţi cum vă simţiţi în interior. Dacă le dorim binele celorlalţi, tindem să ne „umflăm" în interior cu sentimente călduroase de mângâiere. Dacă oferim recunoştinţă, tindem să fim recunoscători şi binecuvântaţi.

> Dacă oferiţi recunoştinţă, tindeţi să fiţi recunoscători şi binecuvântaţi.

Acelaşi tip de oglindire se petrece atunci când privim lumea şi ne axăm pe ceea ce este în neregulă cu ea. Părintele care a intrat în casă şi s-a concentrat pe vasele murdare a ales să se simtă nelalocul lui. Este paradoxal, dar este adevărat: simţul respectului de sine nu vine din felul în care ne percep alţi oameni, ci din felul cum îi vedem noi pe ceilalţi. Dacă alegeţi să vedeţi ce anume lipseşte, care sunt neajunsurile şi ce nu este destul de bun, nu numai că împiedicaţi să se petreacă vreo schimbare, dar vă distrugeţi şi simţul propriei valori. Când vă simţiţi neputincios, sunteţi predispus să-i învinuiţi pe alţii pentru tulburarea dvs.

Când abordaţi viaţa cu teamă, nu faceţi altceva decât să instalaţi „butoanele“ în creierul dvs., pentru ca mai apoi să-i învinuiţi pe copiii dvs. că le apasă. Presupuneţi că fiul dvs. care are o criză încearcă să vă facă zile amare sau că este pur şi simplu un copil rău. Vedeţi acte intenţionate de răutate în loc să le consideraţi greşeli nevinovate. Ce puteţi face, în schimb, este să presupuneţi că fiul dvs. are o durere interioară, că are nevoie de puţină dragoste, sau că se poartă urât pentru că îi lipsesc mijloace mai bune pentru a obţine ce doreşte. Din nou, alegerea vă aparţine. Dacă alegeţi să atribuiţi intenţii pozitive, veţi avea linişte lăuntrică şi veţi putea folosi

acea stabilitate interioară pentru a pregăti răspunsuri. Dacă alegeţi să atribuiţi intenţii negative, vă veţi simţi la rândul dumneavoastră depăşit şi veţi avea mai puţină răbdare pentru a face faţă conflictului.

Cu câţiva ani în urmă, un băiat şi câinele lui, un labrador negru, s-au pierdut în Pădurea Naţională Ocala, din Florida. Din fericire, amândoi au fost găsiţi a doua zi. Reporterii televiziunilor de ştiri au anunţat că animalul a stat cu micuţul ca să-i ţină de cald. M-am întrebat cine l-a intervievat pe câinele acela. La scurtă vreme după aceasta, vânzările de căţeluşi din rasa labrador negru au crescut vertiginos în Florida, căci părinţii i-au cumpărat pentru a le proteja copiii. Dacă tot dorim să inoculăm intenţii în minţile oamenilor, de ce să nu le sugerăm intenţii nobile? Am făcut asta pentru un câine.

Ce le dăruim altora ne dăruim nouă înşine.

Dragostea vede ce e mai bun în oameni. Dacă suntem hotărâţi să găsim defecte în copii, înseamnă pur şi simplu că nu suntem dispuşi să ne schimbăm noi înşine. Când le acordaţi oamenilor încredere că au intenţii bune, veţi avea mult mai multe zile bune decât rele şi vă veţi păstra respectul de sine. De asemenea, veţi sublinia pentru copii cele mai bune aspecte ale dumneavoastră şi ale altora. Acest lucru este foarte însemnat!

Dragostea vede ce e mai bun în oameni – inclusiv în copii.

### Exersaţi Puterea iubirii prin următorii paşi:

- Doriţi-le oamenilor numai binele. Faceţi acest lucru în linişte, în inima dvs., în timp ce conduceţi, staţi la cozi sau treceţi pe lângă oameni pe stradă. Observaţi cum vă simţiţi când faceţi acest lucru.
- Când faceţi o greşeală, sau când alţii o fac, atribuiţi o intenţie pozitivă. În loc să vă apostrofaţi spunându-vă: „Nu-mi vine să cred că am uitat să iau rufele de la spălătorie!", revizuiţi-vă gândul. Ziceţi: „Am vrut să ajung acasă la timp să-mi întâmpin copiii când coboară din autobuzul cu care vin de la şcoală, aşa că am uitat rufele. O să le iau mâine". Când o

maşină vă taie calea, rezistaţi impulsului de a striga: „Idiotule!" Reformulaţi. Spuneţi: „Mamă, ce se mai grăbeşte". Exersaţi abilitatea de a vedea ce e mai bun în oameni.

■ Spuneţi-vă: „Ce le ofer altora îmi dau mie". Faceţi acest lucru de cinci ori pe zi cel puţin o săptămână. Aşezaţi acest motto pe frigider ca memento.

## Puterea de a accepta: la fiecare moment aşa cum este

Am fost programaţi să credem că, pentru a schimba ceva, trebuie să ne împotrivim. Când se întâmplă ceva care contrazice credinţa noastră despre cum ar trebuie să fie lucrurile, încercăm automat să schimbăm ce s-a întâmplat. Deseori spunem că evenimentul sau problema nu ar fi trebuit să existe niciodată. Când spunem: „Acest lucru nu ar fi trebuit să se întâmple; oamenii nu ar trebui să se comporte în felul acesta", spunem că momentul acesta nu este destul de bun; că acest moment ar fi mai bun – şi noi am fi mai buni – dacă lucrurile ar fi mers aşa cum am fi preferat noi. Este o responsabilitate enormă să cunoşti ce e mai bine pentru lume. Desigur, desemnând momentul ca nefiind destul de bun, noi ne consolidăm sentimentul de insuficienţă personală.

Nu puteţi tăgădui un anumit moment şi să-l consideraţi ca nefiind destul de bun fără a ataca şi pe oamenii care sunt prezenţi la acel moment. Dacă ţipaţi: „Unde ar trebui să fii? Ce ar fi trebuit să faci? Ar fi trebuit s-o loveşti?" îl atacaţi pe copilul dvs. Astfel de întrebări insinuează: „Prostănacule, nu ştii nici măcar unde ar trebui să fii sau ce ar trebui să faci?" Alte vorbe pe care le spun părinţii pentru a respinge momentele dificile sunt: „Nu folosim un astfel de limbaj în casa aceasta!" sau „Nu se aleargă prin casă!", pe care le rostesc după ce copiii au folosit un limbaj inadecvat sau au alergat prin casă. Un observator imparţial ar putea observa: „Ba da, tocmai i-am auzit folosind insulte" sau i-a văzut alergând. Atât de mulţi adulţi perpetuează acest mesaj denigrant pe care l-am auzit când eram copii. Eu îl numesc „mesajul stupid", pentru că ne-a făcut să ne simţim stupizi fără nădejde. Ne luptăm cu acel sentiment prin realizările remarcabile, prin încercarea de a fi perfecţi, învinuindu-i pe alţii, nu pe noi înşine, sau prin obişnuinţa de mânca prea mult sau prea puţin. Lista poate continua la infinit.

Împotrivirea nu aduce cu sine schimbare – ea nu face altceva decât să planteze seminţele conflictului. Schimbarea se petrece numai prin acceptare. Odată ce acceptaţi situaţia aşa cum este şi o stăpâniţi, aveţi puterea de alege între a rămâne în starea în care vă găsiţi sau a face o schimbare în mai bine. Imaginaţi-vă că vă deplasaţi pe jos pe un trotuar şi vedeţi o maşină apropiindu-se de el. Puteţi continua să vă deplasaţi şi să spuneţi: „Maşina aceea nu ar trebui să fie pe trotuar!" sau puteţi accepta că maşina se află unde se află şi să săriţi în lături ca să nu fiţi lovit. Alegerea vă aparţine.

Acceptarea implică recunoaşterea că oamenii, situaţiile şi evenimentele sunt ceea ce sunt. Fiecare moment pur şi simplu este cum este. A accepta nu înseamnă că suntem de acord cu acel moment, doar că recunoaştem faptul că ceea ce se întâmplă într-un anumit moment se petrece cu adevărat. Fiecare clipă este aşa cum este pentru că întregul univers este aşa cum este. Când vă vine greu să acceptaţi un moment anume şi spuneţi: „Nu ar trebui să-ţi fie foame, tocmai ai mâncat", vă luptaţi cu universul. Nu e de mirare că vă simţiţi obosiţi!

Momentul va fi aşa cum este indiferent dacă dvs. îl acceptaţi sau nu. Adevărul este că fiul dvs. nu este îmbrăcat, în cameră nu este ordine şi nimeni nu a făcut baie. În loc să alegeţi să fiţi supăraţi şi să vă axaţi pe probleme, acceptarea vă permite să începeţi să le răspundeţi copiilor dvs., creând momente de care vă veţi bucura mult mai mult. Responsabilitatea este abilitatea de a reacţiona.

Săptămâna aceasta, exersaţi abilitatea de a fi prezent în fiecare moment. În loc să vă epuizaţi gândindu-vă la ce ar fi trebuit să faceţi sau la ce urmează să faceţi, exersaţi abilitatea de a fi în situaţia în care sunteţi. Dacă spălaţi vasele, simţiţi apa, observaţi culoarea detergentului, experimentaţi presiunea buretelui de sârmă pe tigaie. Dacă vă plimbaţi cu copilul dvs., simţiţi-i mâna micuţă în mâna dvs. Apreciaţi fineţea pielii sale. Ascultaţi tonalitatea vocii sale. Deseară, când vă veţi duce copilul la culcare, încercaţi un nou ritual de seară. Atingeţi-i sprâncenele şi ziceţi: „Voi spune noapte bună sprâncenelor tale". Repetaţi procesul acesta cu urechile, cu fruntea, părul, umerii, braţele şi picioarele micuţului. Uitaţi-vă bine la copilul dvs. şi atingeţi-l cu adevărat. Puteţi face acelaşi lucru cu soţul sau soţia dvs. Este foarte distractiv. Pe măsură ce vă vedeţi de ziua dvs., faceţi exerciţii. Priviţi copacii, norii, păsările. Mutaţi-vă atenţia de la desemnarea lucrurilor ca fiind frumoase, bune, urâte sau rele la observarea lor pur şi simplu aşa cum sunt. Dacă începeţi să fiţi supărat, respiraţi

adânc şi amintiţi-vă: „Momentul acesta este aşa cum este". În orice clipă, relaxaţi-vă şi reacţionaţi.

Când vă împotriviţi situaţiei existente, vă enervaţi. Ţineţi minte, când sunteţi supărat, sunteţi concentrat pe ce anume nu doriţi. Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate. Concentrându-vă pe ce nu este bine, veţi simţi că nu sunteţi destul de bun. Când vă simţiţi nelalocul dvs., tindeţi să îi învinuiţi pe alţii pentru supărarea dvs. interioară. Evitaţi această capcană asimilând *Puterea de a accepta.*

**Exersaţi Puterea de a accepta prin următorii paşi:**

- Exersaţi starea de prezenţă a dvs. în acel moment observând lucrurile. Realizaţi aceasta descriind în sinea dvs. ce vedeţi. Nu judecaţi.
- Adăugaţi „ritualul de noapte bună" rutinei dvs. de culcare.
- Dacă începeţi să vă supăraţi când lucrurile nu merg aşa cum consideraţi că ar trebui să meargă, respiraţi adânc şi spuneţi: „Momentul acesta este cum este, iar eu pot să mă relaxez".

## Puterea percepţiei: Nimeni nu te poate enerva fără permisiunea ta

„Uite ce m-ai obligat să fac!" „Nu mă forţa să te trimit pe margine!" „Mă scoţi din sărite!" Aţi rostit vreodată genul acest de cuvinte? Când recurgeţi la aceste exclamaţii nervoase, trimiteţi un mesaj copilului dvs. că el este responsabil pentru această supărare. Când numiţi pe cineva responsabil pentru stările dvs. emoţionale, îl desemnaţi responsabil pentru persoana dvs. Dacă consideraţi că a sta la coadă vă scoate din sărite, atunci vă dăruiţi puterea acelei cozi. Dacă sunteţi de părere că soţul sau soţia vă îndeamnă să beţi alcool, atunci i-aţi dat puterea dvs. partenerului. Dacă vă gândiţi că fiii dvs. vă fac să ţipaţi la ei, i-aţi făcut responsabili pe aceştia de propria dvs. persoană.

Nu aţi prefera să vă controlaţi singuri viaţa? Pentru a realiza acest lucru, trebuie să fiţi pregătit să răspundeţi pentru supărarea dvs. Să presupunem că dvs. şi cu mine ne întâlnim într-un cadru romantic şi eu va aduc trandafiri. Când deschideţi uşa şi mă vedeţi cu un buchet în mână, v-aţi putea minuna cât de grijulie sunt. Dar

dacă aş aduce flori din nou seara următoare? De data aceasta aţi putea crede: „Astea pentru ce sunt? Nu este ziua mea de naştere". Cu aceste gânduri, nu v-aţi mai simţi fericit, ci aţi deveni suspicios în schimb. Florile v-au făcut fericit sau suspicios? Eu v-am bucurat sau v-am făcut să deveniţi suspicios? Sau propriile dvs. gânduri despre mine şi despre flori au creat aceste emoţii? Nu am fost nici eu responsabil, nici florile. Gândurile dvs. au creat emoţiile acelea.

Fiecare dintre noi avem propria imagine despre cum credem că ar trebui să decurgă lucrurile în lume. Suntem conştienţi de anumite aspecte ale acestei imagini şi alte aspecte nu le conştientizăm. Aveţi o părere despre cum ar trebui să arate o şcoală *bună*? Aveţi un ideal pentru o căsătorie *reuşită*? Vă imaginaţi cum ar trebui să fie o dimineaţă bună? Probabil aveţi o imagine despre toate aceste lucruri, dar nu vă gândiţi în mod conştient la ele. De asemenea, aveţi o imagine despre cum ar trebui să se comporte nişte „copii buni".

Noi vedem lumea nu aşa cum este, ci din prisma propriei noastre judecăţi despre cum ar trebui să fie. Când şcoala copiilor sau soţul sau soţia dvs. nu se ridică la nivelul aşteptărilor pe care le aveţi, vă supăraţi pentru că lumea nu funcţionează aşa cum ar trebui.

Oricât ar părea de uimitor, exact din acelaşi motiv un copilaş de-o şchioapă face o criză de nervi când îi luaţi din mână cariocile pe care le folosea la colorarea pereţilor din sufragerie. Pentru copil, mâzgălirea este ceea ce ar trebui să se întâmple. Pentru dvs., colorarea pereţilor este ceva ce nu ar trebui să se întâmple. Aşa că amândoi vă supăraţi, copleşiţi de sentimentul că vă lipseşte autoritatea de a conduce lumea conform planului personal. Niciunul dintre dvs. nu a *provocat* supărarea celuilalt. Ea a fost *declanşată* de cealaltă persoană, dar acea persoană nu a fost cauza. Supărarea este o lucrare venită din interior. Niciodată nu sunteţi supăraţi din motivele care credeţi.

> Niciodată nu sunteţi supăraţi din motivele care credeţi.

Când vă lipsiţi fără putere, sunteţi predispuşi să daţi vina pe altcineva. Prin învinuire, încercaţi să-i faceţi pe ceilalţi să sufere pentru ce v-au făcut. Aceasta este o formă de atac şi nu creează sentimentul de siguranţă al unui cămin. Creaţi o situaţie periculoasă de fiecare dată când încercaţi să daţi vina pe altcineva pentru supărarea dvs. Tulburarea dumneavoastră denotă că aţi perceput situaţia ca pe un atac. Întrebaţi-vă: „Există şi un alt mod de a privi această persoană

sau acest eveniment?" V-aţi face un mare serviciu dvs. şi familiei dvs. dacă veţi decide să vă asumaţi propriile emoţii.

Săptămâna aceasta, de câte ori vă veţi tulbura, începeţi să vă asumaţi emoţiile. Ele sunt instrumente de navigare care au rostul de a vă călăuzi prin viaţă. Dacă sentimentele dvs. vă creează tulburare, orientarea dvs. a trecut de la dragoste la frică. Dacă sunteţi supărat, vă împotriviţi realităţii aşa cum este ea: ori vă axaţi pe ce nu doriţi, atribuindu-le altora motive negative ori îi învinuiţi pe ceilalţi pentru tulburarea dvs.. Nu uitaţi *Puterea atenţiei:* Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.

Săptămâna aceasta, întrebaţi-vă: „Vreau să-mi asum propria supărare şi să menţin autocontrolul sau vreau să renunţ la puterea mea şi să-i învinuiesc pe alţii că mi-o iau?" Alegerea vă aparţine şi alegerea nu dispare niciodată, aşa că puteţi să o folosiţi în orice moment. Pentru a fi stăpân pe propriile sentimente, spuneţi: „Mă simt supărat (furios, trist etc.) şi este în regulă. Sunt în siguranţă şi pot să fac faţă situaţiei".

**Exersați Puterea percepției prin următorii pași:**

- Observaţi că felul în care gândiţi generează sentimente. Dacă vă simţiţi furios, trist sau nerăbdător, verificaţi să vedeţi ce anume gândiţi şi spre ce este direcţionată mintea dvs.
- Ascultaţi cât de des vi se întâmplă să îi învinuiţi pe ceilalţi. Notaţi cu grijă orice fel de limbaj de genul „mă faci să". Observaţi cât de des vă lipsiţi singur de puterea dvs. spunând: „Nu mă face să..." sau „Tu m-ai făcut să..." Înlocuiţi afirmaţiile de genul: „Nu mă face să..." cu „O să...". De exemplu, în loc să spuneţi: „Nu mă face să opresc maşina.", ziceţi: „O să opresc maşina până când voi doi vă puneţi centura de siguranţă".
- Când sunteţi supărat, spuneţi-vă în sinea dvs.: „Sunt nervos şi e OK" sau „Sunt nerăbdător şi e OK".
- Afirmaţi în sinea dvs.: „Când arunc responsabilitatea sentimentelor mele altei persoane, o fac responsabilă pentru mine" şi recuperaţi-vă puterea. Întrebaţi-vă frecvent: „Unde este puterea mea?"

## Puterea intenției: Conflictul este o oportunitate de a învăța

Dvs. vedeţi conflictul ca pe ceva negativ? Majoritatea oamenilor aşa îl percep. Ei văd conflictul ca fiind distrugător, ca pe o problemă ce trebuie evitată. Mulţi părinţi asociază, de asemenea, neascultarea cu lipsa de respect. Astfel de părinţi consideră că un copil care nu le urmează dorinţele este obraznic. Ei privesc o cameră dezordonată ca fiind rezultatul neascultării copilului, şi nu văd un copil care a fost distras de prieteni sau de jucării. Astfel de părinţi ar putea aprecia refuzul copilului să facă baie ca un act de sfidare, în loc să recunoască faptul că fiul lor preferă pur şi simplu să se joace.

Ca părinte, când asociezi neascultarea cu lipsa de respect, creezi o legătură între comportamentul copilului şi propria ta competenţă. Deşi această conexiune nu are un fundament real, convingerea dvs. că acest lucru este adevărat vă face să vă pierdeţi cu uşurinţă controlul, mai ales dacă neascultarea copilului se petrece în public. Copilul dumneavoastră a făcut vreodată o criză de nervi într-un magazin când aţi refuzat să-i cumpăraţi o jucărie? Aţi reacţiona într-un fel dacă aţi considera că accesul de furie al copilului dvs. are scopul de a vă umili. Dar reacţia dvs. ar fi foarte diferită dacă aţi vedea că fiul dvs. este copleşit de numeroasele ispite. Adulţii care asociază obrăznicia cu neascultarea uită că fiii lor nu au toate capacităţile şi aptitudinile intelectuale ale adulţilor. Copiii care abia învaţă să meargă spun nu dintr-un anumit motiv. Ei încep să se definească ca fiind entităţi separate de dvs. Copiii de şapte ani par surzi la cererile adulţilor de a raţiona. Ei se axează total pe interior, căci se concentrează să înţeleagă viaţa. Este uşor să luăm personal egocentrismul copiilor, dar de fapt acesta este pur şi simplu o etapă necesară în dezvoltarea lor.

Cu toate acestea, noi ne legăm de credinţa că, dacă am fi perfecţi, căminul nostru ar fi lipsit de conflicte, iar copiii noştri ar fi modele de supunere – ar face ce le spunem noi să facă, când le spunem să facă, iar ei ar zâmbi făcând ce le zicem noi. Dar v-aţi dori într-adevăr un copil care este complet supus celorlalţi? Unui astfel de copil i-ar lipsi creativitatea, ar fi incapabil să gândească singur şi ar spune „da" la toate. Imaginaţi-vă că este un adolescent singur pe străzi.

Dacă percepeţi conflictul ca fiind un lucru rău, atunci când se declanşează dvs. vă porniţi să-l puneţi la punct pe „răufăcător". („Cine a început asta?") Căutaţi un vinovat ca să decideţi apoi cine trebuie făcut să se simtă rău pentru că v-a supărat. Nu aţi dori niciodată să-l pedepsiţi pe nevinovat, decât dacă aţi obosi atât de tare din pricina gâlcevii, încât aţi renunţa să-l identificaţi pe „infractor". În astfel de cazuri, i-aţi trata pe ambii copii la fel pentru că sunt sâcâitori. „M-am săturat!" aţi putea striga. „Mergeţi amândoi în camerele voastre! Nu mă interesează cine ce a început."

Când vedeţi conflictul ca pe un lucru rău, căutaţi un „cartuş magic" – vreo tehnică disciplinară atotputernică – care îl va alunga din casa dvs. pentru totdeauna. Poate că vă veţi mitui copiii să se poarte frumos sau poate îi veţi ruga şi veţi negocia cu ei. În alte momente mai stresante, poate veţi ţipa ca să vă mai descărcaţi nervii sau veţi purta o discuţie cu cei mici şi aţi încerca să fiţi înţelegători. La un moment dat, majoritatea părinţilor revocă privilegii. Pentru a evita măsuri mai drastice, poate că v-aţi dat şi dvs. *time-out.*

Ne prefacem că putem să eliminăm conflictul, dar el face parte din natură. Natura acceptă conflictul. Un vierme iese dintr-o gaură doar ca să fie ciugulit de o pasăre. Pentru vierme, a fost o zi proastă. Însă privind mai în ansamblu, viermele a jucat un rol necesar în funcţionarea sistemului natural.

Conflictul joacă, de asemenea, un rol pozitiv în relaţiile umane. Prin conflict, învăţăm să stabilim graniţe sănătoase între noi înşine şi alţii. Conflictul slujeşte unui astfel de conflict vital; se cuvine să-l acceptăm, nu să căutăm modalităţi de a-l elimina.

Orice conflict oferă o oportunitate de a învăţa.

Din acest moment, schimbaţi-vă punctul de vedere asupra conflictului şi relaţia dvs. cu el. În momente conflictuale, respiraţi adânc şi spuneţi: „Aici este o oportunitate de a învăţa şi de a fi învăţat". Apoi începeţi procesul de a vă învăţa copiii. Dacă ei vă ignoră şi conflictul persistă, spuneţi-vă: „Aici există o altă oportunitate de a învăţa" şi încercaţi din nou. Dacă nici cele mai mari eforturi ale dvs. nu rezolvă conflictul, sugerez să vă retrageţi cu totul din mijlocul evenimentelor. Respiraţi adânc, plecaţi-vă capul şi spuneţi: „Mulţumesc pentru

toate oportunităţile de a învăţa pe care le-am avut azi". După ce aţi ţinut acest moment de plecăciune, puteţi reintra în scenă cu un nou sentiment de apreciere pentru multiplele complexităţi ale vieţii.

Fiecare conflict vă lasă puterea de a decide. Puteţi alege să vedeţi conflictul ca pe o posibilitate de a învăţa şi o oportunitate de a învinui şi pedepsi pe cineva. Dacă vă porniţi să-l pedepsiţi pe „răufăcător", vă veţi distruge propriul respect de sine şi pe cel al copiilor dvs. Dacă, în schimb, veţi folosi momentele de conflict ca pe oportunităţi de învăţare, vă veţi spori propriul respect de sine şi veţi permite copiilor dvs. să-şi menţină simţul propriei lor valori. Veţi spori, de asemenea, şi şansele ca, pe viitor, când va izbucni conflictul, copiii să-l poată rezolva şi fără dvs.

**Exersaţi Puterea intenţiei prin următorii paşi:**

- De câte ori se iscă un conflict, respiraţi adânc şi spuneţi: „Conflictul este o oportunitate de a învăţa şi de a fi învăţat".
- Întrebaţi-vă: „Care este intenţia mea în această situaţie?" Intenţionaţi să vă faceţi copilul să se simtă prost sau să îl ajutaţi să treacă peste el?
- Concentraţi-vă pe răspunsul dvs. în timpul unui conflict, nu pe încercarea de a-l elimina. Întrebaţi-vă: „Caut să dau vina pe cineva sau vreau să găsesc soluţii?" Învinuirea încearcă să împiedice viitoarele conflicte; soluţiile caută să înveţe răspunsuri în cazul conflictelor următoare.

## Puterea liberului arbitru: Singura persoană pe care o poţi schimba eşti tu însuţi

Cred că este dificil să recunosc liberul arbitru în mine şi în ceilalţi. Repet întruna două greşeli. Mai întâi de toate, continui să cred că alţii mă pot influenţa să aleg anumite lucruri în viaţa mea. Puteţi auzi acest lucru în ceea ce spun. Mă surprind zicând: „Trebuie să fac gimnastică" sau „Ar trebui să o sun pe Sarah". Dar nu trebuie. Acestea sunt alegeri. Aş fi putut la fel de bine să spun: „Voi face gimnastică" sau „O voi suna pe Sarah". A doua mea greşeală este să cred că-i pot face pe alţii să se poarte cum vreau eu.

Aceste greşeli sunt cele două feţe ale aceleiaşi monede. Dacă sunt de părere că oamenii mă pot determina să mă port într-un anumit fel, atunci este rezonabil să cred că şi eu îi pot face pe alţii să se poarte într-un anume mod. Ambele concepţii sunt false. Cu toate acestea, ele sunt foarte populare şi cauzează mari probleme în relaţii şi în felul cum abordăm noi disciplina.

Credinţa că adulţii îi pot *determina* pe copii să asculte şi îi pot *face* să se schimbe este atotprezentă ca şi aerul. Mai mult, majoritatea oamenilor consideră că este responsabilitatea părinţilor de a-i *determina* pe copii să se poarte frumos. Aceşti oameni mai cred şi că părinţii au eşuat în activitatea lor atunci când copiii se poartă urât şi că în acest caz părinţii trebuie să fie nepricepuţi. Aceste ipoteze au ajuns până la noi de generaţii întregi. Se pare că nimeni nu pune la îndoială aceste supoziţii false şi dăunătoare.

Trebuie să revizuim aceste concepţii. Putem forţa un copil să asculte sau să se poarte într-un anumit fel? Poate oricine să oblige pe altcineva, indiferent de vârsta acelei persoane, să facă ceva ce nu vrea să facă? Este posibil să-l determini pe un copil care refuză să-şi facă tema să termine lucrul? Pare imposibil să-i facem pe alţii să facă ce nu vor. De fapt, singura posibilitate ar fi să te bazezi pe forţă. Tacticile noastre bazate pe violenţă fizică îi învaţă pe copii că este acceptabil să utilizezi forţa pentru a-i influenţa pe ceilalţi. Prin forţă, încercăm să revocăm deciziile altora. Luându-le dreptul de a alege, le revocăm respectul de sine şi abilitatea lor de a-şi lua angajamente.

Exersaţi *Puterea liberului arbitru* devenind conştient cât de des vi se întâmplă să consideraţi că alţii vă provoacă să faceţi anumite lucruri. Ţipătul copilului nou-născut vă face să vă treziţi noaptea sau dvs. aţi ales să naşteţi? Observaţi cât de des folosiţi cuvintele „trebuie" şi „ar trebui". Exersaţi schimbarea cuvintelor „ar trebui să" cu „aş putea să". Dacă vă surprindeţi zicând: „Ar trebui să cumpăr nişte lapte", schimbaţi-vă felul cum abordaţi lucrurile şi ziceţi: „Aş putea să cumpăr nişte lapte". Apoi decideţi dacă o veţi face sau nu. Odată ce veţi schimba „ar trebui să" cu „aş putea să", veţi fi mai dispuşi să-l ajutaţi pe copilul dvs. să ia deciziile care sunt acceptabile pentru amândoi.

**Exersați Puterea liberului arbitru prin următorii pași:**

- Dacă vă surprindeţi zicând: „Cum îl pot determina pe copilul meu să...?", schimbaţi întrebarea cu: „Cum pot să-l ajut pe copilul meu să poată mai uşor să...?"
- Schimbaţi „ar trebui să" cu „aş putea să". Apoi luaţi o decizie.
- Exersaţi permiţându-le celorlalţi să aibă propriile gânduri şi sentimente. Rezistaţi tentaţiei de a-i face pe ceilalţi fericiţi *cu forţa* sau să-i convingeţi că dvs. deţineţi toate răspunsurile.

## Puterea unității: Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii „special"

Cu ani în urmă, Miami a suferit o devastare teribilă din pricina uraganului Andrew. Întregul stat şi-a adunat forţele pentru a-i ajuta pe cei care aveau nevoie de ajutor. În timpul perioadei de reconstrucţie, zonele de concentrare a traficului se schimbau în Miami pe măsură ce populaţia se redistribuia. Da, într-un fel, blocajele de trafic au fost plăcute. Şoferii îi lăsau cu amabilitate pe alţii să schimbe banda. Fiecare avea grijă de ceilalţi. După ce criza a trecut însă, claxoanele au început să sune, iar schimbarea benzilor a devenit imposibilă din nou. Toţi au început să conducă normal – gândindu-se numai la ei înşişi.

Cam în aceeaşi perioadă, echipa de baschet Orlando Magic a ajuns în finala naţională. Unitatea domnea în Orlando când oamenii şi-au unit forţele în sprijinul echipei care urmărea s-o învingă pe Chicago Bulls. Abţibilduri cu „Orlando Magic" împânzeau clădirile şi vehiculele. Funcţionarii erau amabili, iar străinii discutau, în timp ce se formau legături în sprijinul unui scop comun. În ambele cazuri, stimulul unui pericol obştesc (un uragan în Miami, Chicago Bulls vs Orlando Magic) a impulsionat unitatea. Dacă ameninţările ar fi singurul mijloc eficient pentru a face front comun, familiile ar avea nevoie permanent de crize sau de o „oaie neagră" omniprezentă pentru a rămâne unite. Dar ameninţările, slavă Domnului, nu reprezintă singurele elemente unificatoare.

Unitatea se poate naşte şi dintr-un simţ al siguranţei – adică dorinţa de a scăpa de o ameninţare. Ea poate proveni printr-o încredere completă şi vulnerabilitate comună cu altă persoană. Ea vine

din abandonarea nevoii de a ne compara cu ceilalţi şi din alegerea în schimb de a ne conecta printr-un sentiment al egalităţii. Cu toţii simţim nevoia de a ne simţi conectaţi şi de a aparţine unui lucru mai mare decât noi înşine şi, mai mult, de a simţi că am contribuit la bunăstarea acelei entităţi mai mari. Vrem să fim apreciaţi şi conectaţi. Puterea Unităţii are în centru acest sentiment că toţi suntem legaţi unul de celălalt şi, în acelaşi timp, că avem contribuţii unice de făcut. Când ne conectăm cu adevărat cu altcineva sau cu altceva, ne transformăm în indivizi grijulii, plini de compasiune şi autodisciplinaţi. În unitate nu există ceartă. Această putere este cu adevărat mama tuturor celorlalte, care le cuprinde pe toate.

Întrebaţi-vă: „Vreau să fiu special (adică să am dreptate) sau vreau să relaţionez?“

Cum ne putem creşte copiii în aşa fel încât să socializeze unii cu alţii prin dragoste şi unitate în loc de frică şi prin identificarea inamicilor comuni? Pentru a beneficia de *Puterea unităţii*, trebuie să renunţăm la nevoia de a fi speciali. Acest lucru este împotriva caracterului culturii americane, care acordă o importanţă deosebită pe calitatea de a fi special. Pentru a rezista aici, trebuie să purtăm anumite haine, să avem o anumită greutate sau să atingem un anumit nivel de succes economic. Ne bazăm sentimentul că suntem speciali pe comparaţiile pe care le facem, prin care ne convingem pe noi înşine că anumitor oameni le lipseşte ceea ce noi avem. Dacă a fi special contează foarte mult pentru dvs., vă veţi evalua neîncetat pentru a determina dacă sunteţi mai buni sau mai răi decât alţii. Aceste judecăţi fac imposibil sentimentul de egalitate şi uniune adevărată. În orice moment, întrebaţi-vă: „Vreau să fiu special sau vreau să relaţionez?“

Dacă trebuie să vă simţiţi speciali pentru a simţi că valoraţi ceva, vă veţi împinge copiii să încerce să fie speciali, de vreme ce aceştia sunt o reflexie a propriei dvs. persoane. Un mod obişnuit în care părinţii îi presează pe copii să fie speciali este prin cuvintele pe are le aleg ca să-i laude şi să-i încurajeze. Când vă evaluaţi copiii, în loc să le apreciaţi eforturile şi realizările, îi împingeţi să fie speciali. Dacă îi veţi încuraja pe copii să iasă în evidenţă, vor fi condamnaţi la singurătate şi vor avea sentimentul că nu-şi găsesc locul şi nu se

pot integra. Aceste sentimente de singurătate şi insuficienţă pot genera comportamente obsesive şi vicioase. Nefiind capabili de a relaţiona cu adevărat cu ceilalţi, oamenii se pot lega în schimb de muncă, droguri, alcool, exerciţii fizice sau animale de casă.

Se poate spune că un părinte poartă cu sine permanent un marker cu care subliniază. Cu acest instrument imaginar, dvs. subliniaţi acele aspecte din viaţă pe care le consideraţi importante pentru ca fiii dvs. să le observe. Să zicem că vă uitaţi în carnetul de note al copilului dvs. şi spuneţi: „Numai 10. Excelent! Eşti atât de deştept şi suntem foarte mândri de tine!" Tocmai v-aţi luat markerul şi aţi subliniat importanţa notelor. Dar dacă voiaţi să evidenţiaţi importanţa învăţării? Aţi putea spune: „Aceste note îmi demonstrează că ai muncit mult ca să înveţi. Ce anume ai învăţat care ţi-a plăcut mult?" Ambele răspunsuri sărbătoresc succesul copilului, dar o fac în moduri diferite. Primul răspuns favorizează ideea că trebuie să fie special, dar cel de-al doilea sprijină efortul de relaţionare. Alegerea vă aparţine.

## Exersaţi Puterea unităţii prin următorii paşi:

- Zilnic, timp de cinci minute sau mai mult, staţi pur şi simplu cu fiecare dintre copiii dvs. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă eliberaţi de învălmăşeala din capul dvs. în legătură cu ce trebuie făcut. Renunţaţi la orice rezultate preconcepute pe care le-aţi putea avea în legătură cu timpul petrecut împreună. Când faceţi acest lucru, veţi fi cu adevărat prezent cu fiii dvs. Cititul, îmbrăţişarea copiilor sau jocul sunt activităţi secundare prezenţei dvs. totale la faţa locului.

- În situaţii stresante, întrebaţi-vă: „Vreau să fiu special sau vreau să relaţionez cu această persoană?" Un alt mod de a spune acest lucru este: „Vreau să am dreptate sau vreau să fiu fericit?"

- Bucuraţi-vă de succese schimbându-vă comportamentul. Hotărâţi-vă asupra două lucruri pe care doriţi să le realizaţi într-o zi (doar două). După ce le realizaţi, apreciaţi-vă propriul efort spunând: „Am reuşit!" Apoi descrieţi (nu evaluaţi) ceea ce aţi făcut.

Aceste *Şapte puteri ale autocontrolului* vă dau puterea asupra dvs. înşivă. Dacă le veţi stăpâni, ele vă vor schimba viaţa şi, pe măsură ce propria dvs. viaţă se schimbă, veţi fi în măsură să îi ajutaţi pe copiii dvs. să-şi îmbunătăţească viaţa. Schimbarea începe cu dvs. şi se extinde la copii. Nu uitaţi: pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate. Negarea momentului aduce cu sine anularea dvs. şi a copiilor dvs., căci ceea ce oferiţi celorlalţi, aceea întăriţi şi în dvs. înşivă. Schimbarea vine din acceptare, nu din împotrivire. Fiţi dispuşi să acceptaţi momentul spunând: „Momentul acesta este aşa cum este". Bunăvoinţa vine atunci când atribuim intenţii pozitive nouă şi celorlalţi. Şi când vedem ce e mai bun unii în alţii, se creează unitate. Unitatea reprezintă autocontrolul în acţiune. Din aceste *Şapte puteri ale autocontrolului* derivă cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*. Următorul capitol introduce aceste abilităţi vitale. Când vi le veţi însuşi, veţi fi pregătiţi să răspundeţi oricărui conflict care va apărea în relaţiile cu copiii dvs.

3

# Cele Şapte abilităţi de disciplinare de bază



Chris Chenoweth, un pastor din Unity Village, din Missouri, a dezvăluit într-una din predicile sale o poveste despre o întâlnire disciplinară cu cei doi copii ai săi. În timp ce stăteau pe bancheta din spate a maşinii lor, care era mai voluminoasă, copiii se împingeau cât puteau în uşa lângă care se aflau. În ciuda distanţei considerabile dintre ei, copiii strigau: „M-a atins, a trecut pe partea mea!" Chris a spus că a folosit singura abilitate pe care o cunoştea la vremea aceea. S-a întors către ei şi a strigat: „Hei! Hei! *Hei!* HEI!" Foarte mulţi dintre noi încercăm să procedăm cum e mai bine în privinţa copiilor noştri fără să deţinem abilităţile necesare pentru a ne descurca.

Imaginaţi-vă cum ar fi să jucaţi baschet fără să ştiţi cum să driblaţi. Orice activitate pe care o întreprindeţi implică anumite abilităţi de bază, care sunt vitale pentru a avea succes. Acest capitol prezintă abilităţile de disciplinare de bază de care aveţi nevoie pentru a ghida comportamentul copiilor dvs.

Trebuie să abordaţi aceste abilităţi de disciplinare aşa cum aţi aborda oricare alte abilităţi. Trebuie să învăţaţi fiecare abilitate, să înţelegeţi când să o folosiţi şi din ce motiv şi apoi să o exersaţi în mod regulat. Nu aţi folosi o şurubelniţă ca să bateţi un cui şi nici nu aţi pune mâna pe ciocan ca să tăiaţi lemne. Când vine vorba de disciplinarea copiilor noştri însă, majoritatea oamenilor folosesc aceeaşi metodă sau două metode pentru orice comportament nedorit.

Uneltele pe care le folosesc majoritatea părinţilor sunt: scoaterea în *time-out*, revocarea privilegiilor, câştigarea privilegiilor şi argumentarea. Unii părinţi folosesc şi pedepse corporale. Toate aceste metode (cu excepţia argumentării) implică de fapt o singură tehnică – impunerea consecinţelor. Când aplicaţi pedepsele şi recompensele amintite mai sus, îl condiţionaţi pe copil să se axeze pe o pierdere sau un câştig oarecare pentru un anumit tip de comportament. Aceste consecinţe nu îi ajută pe copii să se concentreze pe ce anume ar trebui să facă diferit. Aţi putea spune: „L-ai lovit pe fratele tău, acum du-te în camera ta". Este ca şi cum dvs. aţi merge la serviciu şi şeful dvs. v-ar spune: „Ai completat documentul acesta incorect. Acum du-te în holul biroului, stai jos şi gândeşte-te la ce ai greşit". În ziua următoare aţi putea da peste acelaşi formular. Dacă îl completaţi greşit, aţi ajunge din nou pe hol. Dar cum veţi putea învăţa cum să-l completaţi corect dacă nu vă învaţă cineva?

Atunci când argumentarea, o strategie disciplinară mai nouă, este folosită pe fondul fricii, ea devine de fapt o formă de interogare, cu intenţia de a insufla copilului sentimentul de vinovăţie. Nu este o încercare adevărată de a rezolva o problemă. În general, părintele se concentrează pe motivul pentru care copilul a făcut ceva greşit: „De ce l-ai lovit pe fratele tău? Ştii că loviturile dor. Fratele tău nu vrea să se mai joace cu tine dacă loveşti. Tu asta vrei?"

Este ca şi cum aţi continua să completaţi formularul acela incorect pentru compania X până când veţi fi concediaţi, apoi vă angajaţi la compania Y. La noul dvs. job aţi completat greşit acelaşi tip de formular şi noul dvs. şef vă spune: „De ce l-ai completat astfel? Nu ştii că asta ne va reduce productivitatea? Dacă acest formular nu este completat corespunzător, clienţii noştri nu sunt serviţi. Ei nu vor mai folosi serviciile noastre şi tu îţi vei pierde slujba. Asta vrei?" Imaginaţi-vă că vă întoarceţi la birou şi din nou găsiţi formularul în faţa dvs. Tot n-aţi şti cum să-l completaţi corect. Colegii dvs. nu vor să vă ajute. Ei presupun că, de vreme ce sunteţi adult, ar trebui să ştiţi deja. Aţi simţi că vă cuprinde panica din ce în ce mai mult, aţi fi mânios pe şeful şi pe colegii dvs. şi aţi avea sentimentul supărător că poate sunteţi prea slab pregătit pentru acel job.

Exemplul cu biroul este evident anecdotic, dar morala este serioasă. Trebuie să vă dezvoltaţi abilităţi disciplinare care vă vor ajuta să-i învăţaţi pe copii cum să se comporte adecvat. Numai după ce i-aţi învăţat cum să se poarte sunteţi îndreptăţiţi să îi trageţi la răspundere dacă ştiu să deosebească binele de rău. Cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază* sunt abilităţile de care aveţi nevoie.

> Pentru a dobândi noi aptitudini de disciplinare, trebuie să le învăţaţi, să le înţelegeţi şi să le exersaţi.

## CELE ŞAPTE ABILITĂŢI DE DISCIPLINARE DE BAZĂ

Pentru a vă disciplina copiii în orice situaţie, nu aveţi nevoie decât de aceste şapte abilităţi. Aşa cum am subliniat, fiecare abilitate derivă dintr-una din cele *Şapte puteri ale autocontrolului* descrise în capitolul 2 şi fiecare învaţă o valoare de bază. Puterile autocontrolului au fost prezentate într-o ordine care vă va ajuta să asimilaţi

## CELE ŞAPTE ABILITĂŢI DE DISCIPLINARE DE BAZĂ ŞI VALORILE PE CARE LE ÎNVAŢĂ

Fiecare abilitate de disciplinare are un motto care descrie rezultatul pe care îl veţi obţine dacă o folosiţi.

1. **Abilitatea stăpânirii de sine:** Adoptaţi în viaţa proprie valorile pe care vă doriţi ca fiii dvs. să le dezvolte. Acest lucru învaţă *integritatea de caracter.*
2. **Abilitatea de a fi ferm:** Spuneţi nu şi faceţi-vă auzit. Acest lucru învaţă *respectul.*
3. **Abilitatea opţiunilor:** Clădiţi respectul de sine şi puterea voinţei. Acest lucru învaţă *angajamentul.*
4. **Abilitatea încurajării:** Cinstiţi-vă copiii pentru ca şi ei să vă cinstească. Acest lucru învaţă *interdependenţa.*
5. **Abilitatea atribuirii intenţiilor pozitive:** Transformaţi împotrivirea în cooperare. Acest lucru învaţă *cooperarea.*
6. **Abilitatea empatiei:** Faceţi faţă agitaţiei şi isteriei. Acest lucru învaţă *compasiunea.*
7. **Abilitatea implementării consecinţelor:** Îi ajutaţi pe copii să înveţe din greşeli. Acest lucru învaţă *responsabilitatea.*

Mulţi părinţi cunosc cele Şapte abilităţi de bază menţionate la pagina 64. Aceste abilităţi pot fi folosite în cazul copiilor trecând de la orientarea bazată pe frică, preocupată să preia controlul, la orientarea bazată pe dragoste, care se axează pe învăţare. Mentalitatea părintelui este un factor determinant. Dacă folosiţi cele *Şapte puteri ale autocontrolului* descrise în capitolul 2, în mod conştient îl veţi trata pe copilul care se poartă urât *cu dragoste*, în aşa fel încât veţi reuşi să stabiliţi o legătură cu el şi să-l ajutaţi să reuşească să se îndrepte. Fără autocontrol, vă veţi trata copilul cu scopul neconştientizat de a-l manipula. Un părinte care are puterea stăpânirii de sine abordează situaţiile mult mai diferit decât un părinte necontrolat care încearcă să-l oblige pe copilul său să se poarte frumos. Următoarele exemple demonstrează cum cele Şapte abilităţi de bază pot fi folosite pe baza fricii sau pe baza iubirii.

Scopul ultim este să ne controlăm pe noi înşine şi apoi să organizăm situaţiile în care copiii pot avea succes.

## Abilitatea stăpânirii de sine: Adoptaţi în viaţa proprie valorile pe care vă doriţi ca fiii dvs. să le dezvolte

Majoritatea oamenilor au crescut auzind următorul lucru: „Fă ce-ţi spun, nu ce fac eu". Există câteva motive pentru care trebuie să evitaţi abordarea aceasta cu micuţii dvs. În primul rând, copiii învaţă de la modele şi a crede că ei pot învăţa ceva fără un model pozitiv precis este o nebunie. În al doilea rând, mulţi dintre noi am respins ipocrizia frazei: „Fă ce-ţi spun..." şi nu vrem să ne purtăm precum părinţii noştri. Uneori însă, în ciuda bunelor noastre intenţii, cădem în tiparele pe care le-am experimentat pe vremea când eram copii. Stăpânirea de sine îşi are rădăcinile în *Puterea percepţiei*. Aceasta spune: „Nimeni nu te *poate* enerva fără permisiunea ta". Când alegeţi să vă revendicaţi puterea având conştiinţa că nimeni nu vă poate supăra, puteţi deveni proactiv în loc să fiţi reactiv cu copiii dvs. Vă puteţi păstra stăpânirea de sine când ei şi-o pierd pe a lor.

Când reacţionaţi, se petrec două lucruri la nivel fizic. În primul rând, glandele suprarenale trimit un mesaj urgent de „luptă sau fugi" către fiecare celulă din corpul dvs. În aceste momente, vreţi să vă certaţi cu copiii care se ceartă sau să cedaţi la cererea lor (o formă de fugă). Dacă alegeţi să luptaţi, exemplificaţi însuşi comportamentul pe care doriţi să-l eliminaţi. Dacă cedaţi, îi învăţaţi pe copii că acele comportamente nesuferite sunt eficiente. Nu vă simţiţi prost – cu toţii o facem. Este o reacţie fiziologică.

> Majoritatea oamenilor reacţionează la conflicte cu impulsuri tip „luptă sau fugi". Ambele sunt neproductive.

Un al doilea eveniment pe plan fizic care se petrece în timpul unui conflict este un decalaj în creierul dvs. Controlul se mută din *cortexul cerebral*, regiunea conştientă şi raţională a creierului dvs., în *sistemul limbic*, regiunea care se ocupă cu emoţiile şi memoria. Sistemul limbic a păstrat toate mesajele pe care le-aţi primit de la părinţii dvs., ambalate în emoţiile în care au fost livrate. Când în creierul dvs. se petrece decalajul, gura se deschide şi din ea ies cuvintele mamei şi tatălui dvs. În momentul în care se întâmplă acest lucru, funcţionaţi pe pilot automat, folosind „programe" care au fost instalate în interiorul dvs. cu ani în urmă. În esenţă, deveniţi mama sau tatăl dvs., rostind

aceleaşi cuvinte, cu aceleaşi intonaţii, pe care aţi jurat că nu le veţi folosi niciodată.

Pentru a întrerupe stăpânirea acelei programări reactive din vechime, trebuie să vă deconectaţi de la sistemul limbic. Trebuie să vă asumaţi propria supărare. Puteţi realiza acest lucru respirând adânc şi luând o decizie conştientă pentru a vedea situaţia într-un mod diferit. Apelaţi la Puterea percepţiei pentru a accesa abilitatea stăpânirii de sine. Un părinte reactiv ar putea spune: „Uite ce m-ai determinat să fac. Ai stricat vacanţa aceasta. Eşti fericit acum?" Un părinte cu stăpânire de sine şi-ar asuma supărarea spunând: „Mă simt copleşit de vacarmul din maşină. Am ratat ieşirea de pe autostradă. O să trag pe margine şi o să respir adânc să mă calmez". Părintele reactiv a exemplificat valoarea învinuirii. Părintele paşnic, care şi-a asumat supărarea, a exemplificat valoarea integrităţii. Alegerea vă aparţine.

## Abilitatea de a fi ferm: Spuneți nu și faceți-vă auzit

Imaginaţi-vă camera fiului dvs. de opt ani împânzită de haine murdare. Dacă vă adresaţi copilului cu scopul de a-l controla, s-ar putea să vă axaţi pe ce anume nu este în regulă şi să întrebaţi: „De ce sunt toate hainele astea pe podea?". Folosind *Puterea atenţiei* (pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate), aţi putea scoate în evidenţă partea pozitivă: „Jumătate din hainele tale murdare sunt în coşul de rufe! Adună şi celelalte haine şi sunt gata să fie băgate la spălat". Frica se concentrează pe ceea ce nu doriţi; dragostea se axează pe ceea ce vreţi.

Când folosiţi Puterea atenţiei pentru a vă concentra pe ceea ce doriţi, abilitatea de a fi ferm se manifestă natural. În caz contrar, este posibil să-i permiteţi sistemului limbic din creier să preia conducerea şi să fiţi pasiv (sau agresiv) în stabilirea limitelor. Un părinte hotărât ar spune: „Dacă vrei să sari, dă-te jos de pe canapea şi du-te să sari afară". Dacă acel copil ar continua să sară pe canapea, părintele ar spune hotărât: „O să-ţi arăt ce vreau să faci?" şi ar ajuta copilul să coboare de pe canapea, îndrumându-l spre uşă. Un părinte pasiv ar putea să se roage: „Nu mai sări, dragule, bine? Ajunge! Nu mai sări". În cazul în care copilul ar continua să sară, părintele ar continua să-l roage să înceteze. Un părinte agresiv ar putea ţipa: „Nu mai sări, că

mă superi! Ai înţeles?" Dacă sunteţi pasiv în stabilirea limitelor (în speranţa că-l veţi face pe copilul dvs. fericit *cu forţa* sau pentru a evita supărarea), cedaţi în faţa copilului sau stabiliţi limite care sunt încălcate cu uşurinţă. Permiţându-le copiilor să încalce limitele stabilite, îi învăţaţi pe aceştia să le permită altora să le încalce pe ale lor. Puteţi, de fapt, să creaţi o mentalitate de victimă fiind prea permisiv! Dacă sunteţi agresiv în stabilirea limitelor (sperând să-l faceţi pe copilul dvs. să asculte), îi învăţaţi pe copii să-i rănească pe cei care depăşesc limita cu ei. Aţi putea crea un bătăuş. În schimb, caracterul hotărât învaţă valoarea respectului, îi învaţă pe copii cum să stabilească limite fără să-i denigreze pe alţii sau pe ei înşişi.

## Abilitatea opţiunilor: Clădiţi respectul de sine şi puterea voinţei

Poate consideraţi că îi daţi copilului de ales când spuneţi: „Ori îţi termini acum tema, ori nu mai mergi la fotbal sâmbătă". Aceasta nu este o alegere reală. Este o manipulare subtilă. Dvs. încercaţi să-l *obligaţi* pe copil să-şi facă tema. Dacă dvs. controlaţi voia copilului dvs., el va creşte fără a dezvolta „voinţă" proprie. Mai mult, dacă el crede că vi s-a supus, în loc să aleagă de bunăvoie, se va simţi abuzat. Frica controlează, dragostea educă. Folosind *Puterea liberului arbitru* (singura persoană pe care o *poţi* schimba eşti tu însuţi), puteţi renunţa la noţiunea că este posibil să-l determinaţi pe copilul dvs. să se poarte frumos. În loc să întrebaţi: „Cum pot să-l determin pe copilul meu să-şi termine tema?", reformulaţi întrebarea. Întrebaţi-vă: „Ce l-ar putea ajuta pe copilul meu să poată alege cu mai multă uşurinţă să îşi termine tema?" În acest cadru, aţi putea spune: „Poţi să termini tema în camera ta sau în bucătărie. Unde ţi-ar conveni mai mult?" Aici aţi organizat situaţia pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să-şi facă tema. Oricare dintre variante este acceptabilă, iar copilul dvs. îşi va exercita voinţa proprie în siguranţă. Ajutându-l pe copilul dvs. să aleagă şi să fie responsabil pentru alegerile sale, i-aţi insuflat valoarea responsabilităţii.

> Doar atunci când recunoaşteţi liberul arbitru al copilului dvs. acesta îl va exercita pentru binele tuturor.

## Abilitatea încurajării: Cinstiți-vă copiii pentru ca și ei să vă cinstească

Încurajarea cu dragoste provine din *Puterea unităţii*. Aceasta este puterea care spune: „Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii special". Utilizând acest tip de putere, ai putea spune: „Ia te uită! Ţi-ai făcut patul fără să-ţi amintească nimeni. Faptul că îţi aduci contribuţia ajută întreaga familie". Încurajându-l pe copil în felul acesta, aţi observat realizarea sa şi l-aţi ajutat să-şi conştientizeze propria valoare. Această conştientizare întăreşte lobii frontali ai creierului său şi, dacă această zonă a creierului este întărită, ea poate struni izbucnirile emoţionale. De asemenea, l-aţi informat pe copil în ce mod comportamentul lui adecvat a contribuit la bunăstarea familiei. Acest lucru învaţă valoarea interdependenţei. Fără a folosi Puterea unităţii, aţi fi putut spune: „Mulţumesc că ai făcut patul. Eşti un băiat foarte bun. Uite aici banii tăi de buzunar". Dacă îi mulţumiţi copilului că şi-a făcut datoria îl învăţaţi să facă acest lucru pentru a vă satisface pe dvs., în loc să-i arătaţi că trebuie să facă aceasta pentru că este un membru util al familiei, care îşi aduce contribuţia. Lauda detaliată este mult mai eficientă decât expresia sentenţioasă: „Bravo!" sau decât o răsplată materială, cum ar fi banii. Frica judecă, dragostea observă. Mai mult decât atât, recompensele materiale adeseori au uneori un efect nedorit. Adeseori copiii învaţă să aştepte „bunătăţile" pentru purtarea frumoasă şi să caute mai mult aprobarea în loc de înţelepciune.

Recompensele materiale adeseori au un efect nedorit.

Când energia unei persoane este canalizată spre efortul de a deveni specială, aceasta lucrează din dorinţa de a atrage atenţia asupra propriei sale persoane, nu de dragul de a contribui la bunăstarea familiei sau grupului său. Sentimentul că fac parte dintr-un grup îi eliberează pe copii, care primesc dragostea fără teama că nu sunt „destul de buni".

## Abilitatea atribuirii intențiilor pozitive: Transformați împotrivirea în cooperare

Tocmai v-aţi surprins fiul de şapte ani împingând-o pe sora lui. Atribuind o motivaţia negativă acestui fapt, aţi putea spune: „E frumos din partea ta? Ţi-ar plăcea să te împing şi eu?" Mesajul fundamental

pe care îl aude fiul dvs. este: „Eşti nesocotit şi rău". În acest moment, ar putea deveni reactiv şi defensiv, ceea ce ar înrăutăţi situaţia. Dacă, dimpotrivă, dvs. i-aţi fi atribuit o intenţie pozitivă, aţi fi putut spune: „Ai vrut ca sora ta să se dea mai încolo. Nu ai voie să împingi; acest lucru doare. Când vrei ca ea să se mute, spune-i: «Dă-te mai încolo, te rog»". Fiul dvs. ar auzi următorul lucru: „Eşti om, ai făcut o greşeală. Poţi învăţa din ea". Folosind *Puterea iubirii* („Vezi ce e mai bun în fiecare"), se creează o situaţie în care fiul dvs. are mai multe şanse de a deveni cooperant.

Felul în care abordaţi greşelile copilul dvs. va decide cum vor aborda ei greşelile tot restul vieţii lor. Dacă vă învinuiţi sau acuzaţi copilul (atribuind motive negative comportamentului său urât), îl învăţaţi că greşelile sale arată că este rău. În schimb, vă puteţi învăţa copilul că greşelile sunt doar atât, greşeli. Abilitatea atribuirii motivelor pozitive reiese din Puterea iubirii, care ne aminteşte să vedem ce este mai bun în fiecare. De asemenea, ea ne mai învaţă că ceea ce oferim celorlalţi, aceea întărim şi în noi înşine. Astfel, pe măsură ce îi învăţaţi pe copiii dvs. că: „A greşi e omenesc, a ierta e dumnezeiesc", veţi învăţa, de asemenea, să vă vedeţi şi propriile greşeli cu mai multă îngăduinţă. Când atribuiţi intenţii pozitive celorlalţi, exemplificaţi în faţa copiilor dvs. valoarea cooperării. Îi învăţaţi că negativitatea naşte împotrivire, iar optimismul generează cooperare.

## Abilitatea empatiei: Faceţi faţă agitaţiei şi isteriei

Empatia este abilitatea care trebuie folosită pentru a vă ajuta copiii să dezvolte maturitatea emoţională. Să zicem că fiul dvs. are o limită zilnică de vizionat programe TV. Pentru că îl vedeţi uitându-se la TV după ce a expirat ora, îi spuneţi să-l închidă. „Dar, tată, este o emisiune specială! Te rog, pot să mă uit?" Primul dvs. răspuns ar putea fi să respectaţi limitarea stabilită şi să spuneţi: „Nu, e timpul să mergi la culcare". Copilul ar putea să-şi exprime dezamăgirea prin cea mai bună posibilitate pe care o cunoaşte şi să zică: „Nu mă laşi niciodată să mă uit la *nimic*. Nu e drept". Folosind empatia, aţi putea răspunde: „Pari foarte dezamăgit că pierzi emisiunea. Ai o înfăţişare foarte abătută". În loc să reacţioneze cu împotrivire, fiul dvs. ar putea să continue: „Este vorba despre balene. Îmi plac foarte mult balenele!" Apoi, aţi putea răspunde: „Este greu să pierzi lucruri care sunt importante pentru tine şi care îţi plac. Eu te iubesc foarte

mult şi o să mă asigur că te odihneşti îndeajuns. Haide acum". În timp ce mergeţi împreună spre dormitor, aţi putea spune: „Nu am ştiut că te interesează balenele. Ai putea să te înscrii la Greenpeace". Empatia vă permite să-l ascultaţi pe copil fără să îi schimbaţi sentimentele. Totuşi este foarte important să simţiţi empatie în spiritul Puterii de a accepta. Copilul dvs. trebuie să se culce şi probabil n-o să-i placă acest lucru.

În exemplul de mai sus, dacă aţi fi folosit empatia pentru a manipula copilul, aţi fi putut spune: „A trecut ora permisă. Ştiu că este greu, dar data viitoare citeşte programul TV şi plănuieşte mai bine timpul de vizionare". Aceste mesaj spune: „Înţeleg că nu eşti fericit, dar este vina ta. Dacă nu ai fi atât de prost, sentimentele tale de dezamăgire nu ar exista". Dacă nu acceptaţi momentul, veţi încerca în mod inconştient să ajustaţi sentimentele copilului sau să le opriţi, sau aţi încerca să-l faceţi din nou fericit. Adevărata empatie ar spune: „Dezamăgirea face parte din viaţă. Te voi ajuta să treci peste ea". Aceasta învaţă valoarea compasiunii.

Empatia manifestă acceptarea şi învaţă compasiunea.

## Abilitatea implementării consecinţelor: Îi ajutaţi pe copii să înveţe din greşeli

Ca în cazul tuturor abilităţilor de disciplinare, consecinţele pot fi folosite pentru a inspira frică sau dragoste. Folosite pentru a insufla frica, ele pedepsesc. Folosite în spiritul iubirii, ele învaţă.

Vă voi da un exemplu care arată diferenţa. Dacă vreţi să-l faceţi pe copilul dvs. să se simtă ruşinat, aţi putea spune: „Ştii că nu ai voie să-l loveşti pe fratele tău. Nu-mi vine să cred ce ai făcut. În seara asta nu te uiţi la televizor". Dacă intenţia dvs. este să-l învăţaţi, cu dragoste, aţi putea spune: „Ai de ales. Îl poţi lovi pe fratele tău ca să obţii ceea ce vrei sau poţi să-i spui: «Aş vrea să-mi vină şi mie rândul». Dacă îl loveşti din nou în loc să-i vorbeşti, te trimit în camera ta. Atunci amândoi o să fiţi în siguranţă. Înţelegi ce se va întâmpla cu tine dacă îl loveşti din nou? Spune-mi".

Consecinţele se bazează pe *Puterea intenţiei:* orice conflict este o oportunitate de a învăţa. Conflictul poate fi perceput ca ceva negativ sau ca un prilej de a învăţa. Intenţia dvs. va dicta dacă copiii vor învăţa din greşeli sau doar se vor simţi prost pentru că le-au făcut. Când

învăţăm din greşeli devenim experţi în alegerea răspunsurilor eficiente la schimbările de situaţie pe care viaţa ni le oferă. Prin urmare, consecinţele ne insuflă valoarea responsabilităţii, abilitatea de a răspunde situaţiilor.

## CREAREA UNEI SERII DE SUCCESE

Nu uitaţi, ce le oferiţi celorlalţi, aceea întăriţi şi în dvs. înşivă. Imaginaţi-vă cum ar fi să puteţi să vă cinstiţi pe dvs. înşivă şi pe alţii; să învăţaţi din propriile greşeli; să-i determinaţi pe ceilalţi să vă asculte; să vă împotriviţi atracţiei negative; să fiţi în stare să vă modelaţi sentimentele; şi să faceţi faţă propriilor accese de nervozitate. Învăţând să vă autodisciplinaţi, învăţaţi cum să vă călăuziţi copiii. Pe măsură ce vă ghidaţi copiii mai eficient, creşte nivelul dvs. de autodisciplinare. Aţi pus în mişcare o serie frumoasă a iubirii, care se perpetuează de la sine.

În capitolele 4 până la 9 vom explora fiecare abilitate de disciplinare în detaliu, în afară de cea a stăpânirii de sine. Stăpânirea de sine este abilitatea care derivă din *Puterea percepţiei* şi reprezintă abilitatea dvs. de a vă asuma propria supărare. Toate cele *Şapte puteri ale autocontrolului* sunt implicate, într-o anumită măsură, de puterea dvs. de percepţie. Astfel, pentru a vă ascuţi încontinuu abilitatea stăpânirii de sine, revizuiţi capitolul 2 şi faceţi exerciţiile. Nu uitaţi, fiecare dintre cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază* pot fi folosite pentru a vă controla copilul insuflând în el frica, sau poate fi utilizată dintr-o poziţie care oferă îndrumarea cu dragoste. De câte ori alegeţi să treceţi de la frică la dragoste, veţi insufla valori pozitive copilului dvs. Acum, să învăţam când trebuie folosită fiecare abilitate de disciplinare.

## ANATOMIA UNEI „ÎNTÂLNIRI DISCIPLINARE"

O „întâlnire disciplinară" poate fi declanşată într-unul sau două moduri. Ea poate fi iniţiată dintr-o necesitate a părintelui sau a copilului. De obicei, necesitatea părintelui este o formă de supunere, cum ar fi: „Urcă în maşină"; „Îmbrăţişeaz-o pe bunica"; „Du gunoiul". Părintele vrea ca fiul său să facă altceva decât a făcut până atunci. Un copil poate declanşa o întâlnire disciplinară prin lipsa sa de informaţii despre cum se poate comunica într-un mod acceptabil din punct de vedere social. El are probabil nevoie să înveţe cum să facă

pe cineva să înceteze să-l tachineze fără să recurgă la înjurături sau lovituri. Copiii trebuie să înveţe să obţină ceea ce vor fără să se plângă, cum să fie un prieten bun fără să manipuleze, cum să dobândească ajutor fără să aibă o criză de nervi şi cum să-şi stăpânească sentimentele. Indicii pe care le-aţi putea auzi care pot sugera că au nevoie de ajutor includ: „El m-a împins"; „Vreau bomboane"; sau „Nimeni nu mă place".

Deseori confundăm dorinţele unui copil cu nevoile lui. Copilul poate dori bomboane; dar poate că ceea ce are nevoie este să înveţe cum să amâne recompensele şi să facă faţă dezamăgirilor. Părinţii trebuie să se adreseze nevoilor copiilor, nu dorinţelor acestora.

Dintre aceste două tipuri de întâlniri disciplinare, una este o situaţie de conformare în care *dvs.* aveţi o nevoie; cealaltă este o întâlnire cu scop educativ în care *copilul dvs.* are o necesitate. Ambele întâlniri solicită cele Şapte abilităţi de bază, dar ordinea în care le veţi folosi se poate schimba de la situaţie la situaţie. Situaţiile de conformare cu copiii se desfăşoară în general în patru stadii de bază. În primul stadiu, ori dvs. doriţi ca fiul dvs. să facă ceva ce el nu face, ori comportamentul său depăşeşte măsura. În acest moment, este posibil să vă simţiţi foarte frustrat. Dacă sunteţi supărat, folosiţi cele *Şapte puteri ale autocontrolului* pentru a vă regăsi calmul, apoi întrebuinţaţi *Puterea atenţiei* – axaţi-vă pe *ce doriţi dvs.* să se întâmple – şi accesaţi *Puterea liberului arbitru.* Abandonaţi ideea că îl puteţi *determina* pe copil să se poarte frumos şi concentraţi-vă pe încercarea de a-l ajuta pe acesta să poată alege cu mai multă uşurinţă să coopereze.

În al doilea stadiu al oricărei întâlniri de conformare, dvs. stabiliţi limitele, iar copilul răspunde. Trebuie să specificaţi care sunt opţiunile acceptabile şi care nu. Realizaţi aceasta folosind abilitatea de a fi ferm şi abilitatea opţiunilor. Selecţia dvs. va depinde de un număr de factori care vor fi exploraţi în capitolele următoare. Deocamdată, relaxaţi-vă şi priviţi imaginea în ansamblu. Copilul dvs. va răspunde într-unul din trei moduri:

- Se va *conforma*, făcând ce i-aţi spus atunci când aţi stabilit limita.
- Se va *împotrivi* şi va spune nu limitei, verbal sau nonverbal. Împotrivirea copilului dvs. poate fi subtilă sau ostentativă. Oricum ar fi, este tot un refuz.
- Va *face* o criză pentru a-şi exprima frustrarea peste măsură.

Al treilea stadiu al unei întâlniri de conformare este reacţia dvs. la răspunsul copilului. Dacă reacţia sa iniţială este de a nu se conforma, abilităţile pe care le folosiţi când reacţionaţi îl vor învăţa pe copil cum să răspundă atunci când alţii se împotrivesc sugestiilor lui.

Al patrulea şi ultimul stadiu al unei întâlniri de conformare se petrece atunci când copilul dvs. alege în sfârşit să se supună (dacă nu a făcut acest lucru încă de la început). Deseori, folosind abilităţile intenţiei pozitive şi empatiei, puteţi evita disputele pentru putere. Uneori însă copiii pur şi simplu nu vor face cum le cereţi. Ei vor rămâne, în ciuda intenţiilor dvs. iubitoare, lipsiţi de motivaţia de a se conforma. În acel caz, consecinţele impuse cu o intenţie iubitoare sunt folositoare.

Vă prezint un sumar al celor patru stadii ale unei întâlniri de conformare şi abilităţile de care aveţi nevoie pentru a le administra:

**Stadiul 1: Comportamentul copilului întrece orice măsură.** Doriţi ca fiul dvs. să facă altceva decât face. Abilitatea de care aveţi nevoie este *stăpânirea de sine.* Faceţi exerciţii folosind cele *Şapte puteri ale autocontrolului* din capitolul 2 *cu prudenţă.*

**Stadiul 2: Stabiliţi o limită, iar copilul reacţionează.** Dvs. stabiliţi limita. Aveţi nevoie de abilitatea *de a fi ferm* şi abilitatea *opţiunilor.* Aceste abilităţi sunt descrise în capitolele 4 şi 5. Copilul va răspunde limitărilor pe care le stabiliţi într-unul din trei moduri: se conformează, spune nu sau face o criză.

**Stadiul 3: Reacţionaţi.** Dvs. reacţionaţi la răspunsul copilului. Dacă el se supune, folosiţi *încurajarea.* Veţi învăţa cum să folosiţi încurajarea în mod eficient în capitolul 6. Dacă nu spune nu, puteţi *să atribuiţi o intenţie pozitivă.* Atribuirea intenţiilor pozitive este abilitatea de care aveţi nevoie pentru a-l ajuta să transforme împotrivirea în cooperare. Aceasta abilitate este prezentată în capitolul 7. Dacă face o criză, va fi nevoie să folosiţi *empatia.* Capitolul 8 vă învaţă tot ce trebuie să ştiţi despre empatie.

**Stadiul 4: Rezultatul.** Copilul se conformează în cele din urmă cererii dvs. sau nu. Dacă se conformează, *încurajaţi-l.* Dacă încă se împotriveşte, folosiţi abilitatea *implementării consecinţelor.* Consecinţele îi motivează pe copii să folosească abilităţile pe care deja le deţin. Veţi învăţa despre consecinţe în capitolul 9.

Desigur, conformarea nu se realizează neapărat în cei patru paşi bine stabiliţi. Întregul proces poate să degenereze atunci când copilul dvs. întrece din ce în ce mai mult limita. Dacă se întâmplă acest

lucru însă, acelaşi proces în patru paşi se desfăşoară din nou. Scopul dvs. este să încercaţi să domoliţi situaţia, nu să-i permiteţi să degenereze. Dacă veţi folosi în mod consecvent cele *Şapte puteri ale autocontrolului*, veţi reuşi cu siguranţă să restabiliţi situaţia în timp. Dacă pierdeţi autocontrolul, degenerarea este garantată.

Situaţiile disciplinare diferă doar în detalii. Toate au o anatomie fundamentală comună.

Copiii vor experimenta toate tipurile de comportament şi este responsabilitatea dvs. să faceţi diferenţa clară între acele comportamente pe care le găsiţi acceptabile şi cele care vi se par neacceptabile. Acest proces este asemănător procesului în care copilul dvs. învaţă să vorbească. Când copilul se naşte, el are capacitatea să rostească orice sunet care face parte din vocabularul uman. Auzind adulţii vorbind, copilul învaţă să dezvolte sunetele folosite în limba maternă (să zicem, engleză), în timp ce sunetele folosite în alte limbi (cum ar fi limba japoneză) rămân nedezvoltate.

În mod asemănător, copilul dvs. se naşte cu un potenţial nelimitat din punct de vedere comportamental. El doreşte să bage *toate* obiectele în gură, să atingă *toate* mărfurile din magazin şi să încerce în *toate* modalităţile posibile să-i influenţeze pe alţii să-i împlinească dorinţele. Prin felul în care vă comportaţi şi prin abilitatea de disciplinare pe care o folosiţi, stabiliţi limite în privinţa comportamentelor pe care le consideraţi sigure şi acceptabile. Dvs. stabiliţi limitele. Comportamentele pe care le exemplificaţi şi le încurajaţi vor supravieţui, în timp ce altele vor dispărea.

## Rezolvarea conflictului educaţional: Cum să răspundeţi necesităţilor copilului dvs.

Situaţiile educaţionale care se nasc din nevoia copilului dvs. de a rezolva conflictul trec, de asemenea, prin patru stadii. În primul stadiu, copilul dvs. vrea ce nu are sau vrea ca ceilalţi să se comporte altfel decât o fac. Ce se întâmplă nu este acceptabil pentru el. Nemulţumirea copilului dvs. iese la suprafaţă de obicei sub forma certurilor, smiorcăielii, vaietelor sau agitaţiei generale.

În al doilea stadiu, datoria dvs. este de a transforma această „zăpăceală" în cooperare. Trebuie să vă străduiţi să transformaţi

împotrivirea în cooperare. Puteţi realiza cel mai bine acest lucru folosind abilitatea empatiei şi atribuirii intenţiilor pozitive. Cu aceste două abilităţi puteţi trece de la pretenţiile concrete ale copilului dvs. referitor la ce îşi doreşte, şi când îşi doreşte, la necesităţile sale mai spirituale, precum răbdarea, bunătatea, încrederea şi dragostea. Pentru a privi lucrurile din perspectiva copilului dvs. şi a-i oferi înţelegere, trebuie să folosiţi cele *Şapte puteri ale autocontrolului*. Trebuie ca dvs. să exemplificaţi aceste puteri ale autocontrolului, pe care în cele din urmă copilul le va asimila şi le va folosi toată viaţa.

Efortul dumneavoastră de a crea un climat plin de cooperare şi un moment educativ va genera de obicei următoarele trei răspunsuri din partea copilului:

- Va deveni *dispus* să înveţe o abilitate nouă sau o strategie de rezolvare a problemelor pentru a aborda conflictul într-o manieră social acceptabilă.
- Se va *împotrivi* încercărilor dvs. de a crea un moment educativ şi va avea nevoie să „se răcorească" mai mult înainte să poată rezolva problema.
- Se va *preface* că este dispus să coopereze pentru a vă face pe plac, dar nu vă va pune în aplicare învăţăturile.

Cel de-al treilea stadiu al unei întâlniri educative este reacţia dvs. la răspunsul copilului. Dacă fiul dvs. este dispus să înveţe, trebuie să-i arătaţi foarte clar cum îşi poate împlini nevoile într-un mod adecvat. Dacă, de exemplu, doriţi ca el să vorbească cu prietenul său, nu să-l lovească, trebuie să-i spuneţi pur şi simplu ce cuvinte anume să folosească. Realizaţi acest lucru folosind abilitatea de a fi ferm sau a opţiunilor. Când copilul alege să folosească acele cuvinte, trebuie să-l încurajaţi în alegerea sa. Experimentarea noilor abilităţi este înfricoşătoare. Copiii au nevoie de sprijinul nostru pentru a se schimba.

Dacă se împotriveşte în continuare, o perioadă de calmare poate ajuta. Spuneţi: „Văd că nu eşti pregătit să rezolvi problema asta acum. Spune-mi când eşti pregătit să primeşti ajutorul meu". Copiilor mici, va trebui să le indicaţi un loc special în care să se calmeze.

Dacă nu cooperează, ci se preface, lipseşte încrederea. Copilul dvs. se teme atât de pierderea aprecierii dvs., cât şi de schimbare.

Schimbarea se petrece mai uşor atunci când dragostea este necondiţionată. Petreceţi mai mult timp pentru a întări legătura cu copilul dvs. Verificaţi şi asiguraţi-vă că numele copilului dvs. se află în capul listei cu lucrurile pe care le aveţi de făcut. Folosiţi *Puterea unităţii* pentru a construi şi întări relaţiile în familia dvs.

În cel de-al patrulea şi ultimul stadiu al rezolvării unui conflict educaţional, copilul va avea nevoie să exerseze mai mult abilitatea pe care doriţi să-l învăţaţi; va începe să folosească abilitatea; se va împotrivi şi nu o va învăţa. Dacă dvs. în mod repetat l-aţi învăţat pe copil o abilitate şi pare nemotivat s-o folosească, implementarea consecinţelor poate ajuta. Orice s-ar întâmpla, procesul continuă. Există o mulţime de abilităţi noi de învăţat. Un copil care învaţă să spună: „Pot să mă joc cu maşinuţa ta?" în loc să înhaţe jucăria trebuie să înveţe apoi ce abilitate acceptabilă din punct de vedere social trebuie să folosească dacă celălalt copil spune nu. Fiecare conflict prezintă o nouă oportunitate de a învăţa. Vă prezint un sumar al celor patru stadii ale resurselor educaţionale pentru rezolvarea conflictului:

**Stadiul 1: Copilul dvs. vrea ceva** ce nu are sau vrea ca ceilalţi să facă ceva diferit. El se supără de obicei sau se comportă urât. Folosiţi cele *Şapte puteri ale autocontrolului* pentru a rămâne calm şi fiţi un exemplu de stăpânire de sine pentru copil.

**Stadiul 2: Creaţi un moment educaţional,** dezvăluind necesitatea copilului dvs. (nu dorinţa acestuia) folosind abilitatea *empatiei* şi a *atribuirii intenţiilor pozitive*. Copilul dvs. reacţionează la climatul de învăţare într-una din trei modalităţi: vrea să înveţe, se împotriveşte învăţării sau se preface că învaţă.

**Stadiul 3: Reacţionaţi la răspunsul copilului dvs.** Dacă acesta este dispus, învăţaţi-l *cu fermitate* ce trebuie să facă folosind abilitatea de a fi ferm şi a opţiunilor. Dacă se împotriveşte în continuare, învăţaţi-l cum şi în ce loc să se calmeze. Dacă fiul dvs. se preface doar că este dispus să coopereze, reconstruiţi-vă relaţia cu acesta.

**Stadiul 4: Copilul răspunde la eforturile dvs. de educare** învăţând noua abilitate sau „uitând" să o folosească. Dacă are tendinţa de a o „uita", *implementarea consecinţelor* îl poate ajuta să-şi aducă aminte.

## MODUL ÎN CARE CELE ȘAPTE ABILITĂȚI DE DISCIPLINARE SE ÎMBINĂ CU ANATOMIA UNEI ÎNTÂLNIRI DISCIPLINARE

Într-unul din anii când predam, mă aflam în biroul meu la universitate în timpul înregistrărilor. O mamă tânără, care îşi împingea bebeluşul într-un cărucior, a venit la mine la birou ca să-mi pună câteva întrebări. La scurtă vreme după aceea, o altă mamă a intrat, împreună cu un băieţel de trei ani. Băieţelul a fugit imediat la bebeluş, zicând: „Bebe, bebe". Părea că doreşte să ia bebeluşul în braţe. Mama lui a strigat: „Stai, nu răni bebeluşul!" (Ea s-a axat pe ce nu dorea.) Cu cât ea era din ce în ce mai agitată în privinţa lucrurilor pe care nu voia ca fiul ei să le facă, cu atât mai mult fiul ei devenea mai acaparat de bebeluş. Ambele mame păreau tulburate şi mi-a părut rău de ele. M-am apropiat de băieţelul de trei ani şi i-am spus: „Ai vrut să-l saluţi pe bebeluş?" (I-am atribuit intenţia pozitivă.) El a zâmbit ştrengăreşte. Am continuat apoi: „Ca să-l saluţi pe bebeluş, îl mângâi pe piciorus aşa". (M-am concentrat pe ce putea face.) I-am luat mânuţa şi l-am ajutat să mângâie talpa bebeluşului. Evident, se bucura că poate atinge copilul. Mama băieţelului, care terminase ce avea de făcut, l-a întrebat: „Eşti gata să mergem?" (În mod pasiv, ea a stabilit o limită, plasându-l pe copil la cârma situaţiei.) El a replicat ferm: „Bebe", indicând că preferă să mai stea. Atunci eu i-am spus: „Ca să-ţi iei rămas bun de la bebeluş, îi atingi vârful piciorușului". I-am arătat cum să facă aceasta şi apoi i-am spus: „Dă-i cealaltă mână mămicii, pentru ca mâna ta să o salute pe a ei". (Am folosit abilitatea de a fi ferm, care derivă din Puterea atenţiei: pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.) Mama lui a rămas acolo nemişcată, şocată de cât de uşor curgea viaţa. În cele din urmă, i-am zis: „Luaţi-l de mână şi să aveţi o zi bună".

M-am gândit că, fără a înţelege abilităţile de disciplinare de bază, viaţa poate fi foarte frustrantă. Am folosit două abilităţi disciplinare în interacţiunea mea cu băieţelul: abilitatea de a fi ferm şi atribuirea intenţiilor pozitive. Am folosit toate Puterile autocontrolului: am folosit Puterea atenţiei pentru a menţine permanent concentrarea pe ce doream ca băieţelul să facă. Am utilizat Puterea de a accepta pentru că am acceptat momentul aşa cum mi s-a

prezentat. Am utilizat Puterea intenţiei pentru că am perceput acest moment ca pe o oportunitate de a învăţa, nu ca pe o perturbare. Pentru că l-am ajutat pe copil să poată alege cu mai multă uşurinţă să coopereze şi am rezistat ispitei să-l *determin* pe copil să se oprească, am folosit Puterea liberului arbitru. Puterea unităţii a fost folosită pentru că am interacţionat cu băieţelul. Puterea percepţiei mi-a permis să-mi asum propria supărare şi să nu proiectez eticheta de „om rău" asupra mamei. În cele din urmă, Puterea iubirii a biruit, căci i-am oferit abilităţi bazate pe dragoste copilului şi mi-am întărit dragostea pentru propria mea persoană. Am folosit aceste abilităţi şi puteri în mod conştient. Aceasta este ceea ce sper că vi se va întâmpla şi dvs.

## „DAR DACĂ?"

Această carte vă conduce într-o călătorie care vă va schimba pe dvs. şi pe copiii dvs. Cei mai mulţi dintre noi ne temem de schimbare şi temerile noastre ies la iveală sub forma de îndoieli. „Dar dacă spun acest cuvinte şi nu au efectul dorit?" „Dar dacă fac ceea ce spuneţi, dar copiii continuă să se certe?"

În mod ironic, aceste temeri reflectă disciplina bazată pe teamă pe care am experimentat-o când eram copii. Mulţi dintre noi se tem să încerce o abilitate nouă pentru că ne e frică să facem greşeli. În mod inconştient, şi cu cele mai bune intenţii, părinţii noştri ne-au făcut să ne simţim prost pentru a ne corecta comportamentul. Mesajul pe care l-am primit este că greşelile indică o slăbiciune, o formă de imperfecţiune care ar fi putut fi prevenită prin purtare de grijă. Pentru a evita aceste sentimente, mulţi dintre noi continuăm să ne împotrivim schimbării în loc să o acceptăm. Pentru a creşte şi a ne descurca mai bine ca părinţi însă, schimbarea trebuie să se petreacă. Pentru a accepta schimbarea, trebuie să conştientizăm puterea acelor „Dar dacă?" de a ne menţine înţepeniţi, stagnanţi.

Să zicem că v-aş descrie cum să schimbaţi un cauciuc dezumflat. V-aş spune să trageţi pe acostament când maşina începe să prezinte probleme. „Dar dacă nu există acostament?", aţi putea întreba. Aş putea răspunde: „Atunci trageţi pe iarbă". „Dar dacă iarba este plină de noroi? Aş putea să rămân blocat în noroi cu un cauciuc dezumflat." V-aş putea sfătui să faceţi cu mâna unei masini să

oprească să vă ajute. „Dacă şoferul care opreşte este un răufăcător?“, aţi putea răspunde. Acest dialog ar putea continua la infinit, iar scopul original – de a învăţa cum să schimbaţi un cauciuc – ar fi uitat. Temerile dvs. v-ar putea împiedica să dobândiţi o abilitate valoroasă. Când evitaţi schimbarea pentru a evita greşelile, evitaţi viaţa, iar acest lucru reflectă modul în care aţi fost disciplinat când eraţi copii. Pentru a vă schimba, trebuie să vă depăşiţi temerile. Pe măsură ce citiţi, dacă apar îndoieli în inima dvs., faceţi următoarele lucruri:

- **Respiraţi adânc şi relaxaţi-vă corpul**: Acest lucru permite vechilor programări din creierul dvs. să dispară. Trebuie să înăbuşiţi mesajul „nu eşti destul de bun“ pentru a vă începe călătoria spre vindecare. Relaxarea fizică vă ajută în acest scop.

- **Deveniţi conştienţi de temerile dvs.:** Când vă surprindeţi zicând: „Dar dacă asta...“ sau „Dar dacă cealaltă...“, permiteţi-vă să simţiţi teama. Spuneţi-vă: „Sunt tulburat(ă), dar mă aflu în siguranţă şi sunt stăpân(ă) pe gândurile mele. Totul este bine.“. Apoi observaţi ce gânduri vă apar în momentul următor. Acestea demonstrează modul în care vă gestionaţi anxietatea. Îi atacaţi pe oameni? („Asta e o prostie. Autorul nu ştie nimic.“) Vă amintiţi de problemele din trecut? („Am încercat asta săptămâna trecută.“) Născociţi probleme viitoare? („Dacă voi încerca asta cu copilul meu, va fugi ţipând.“) Vă dojeniţi aspru vorbind negativ în sinea dvs.? („Sunt cel mai rău părinte.“) Ascultaţi în linişte propriile gânduri. Începeţi să cunoaşteţi limbajul anxietăţii dvs. Continuaţi să respiraţi.

- **Decideţi dacă doriţi ca anxietatea să vă controleze viaţa şi să împiedice procesul de învăţare sau dacă doriţi ca dvs. să deţineţi controlul.** Întrebaţi-vă: „Sunt dispus să trec printr-un disconfort ca să învăţ abilităţi noi care îmi vor aduce linişte şi bucurie în viaţă?“ Dacă răspunsul este da, continuaţi. Dacă răspunsul este nu, închideţi cartea.

- **Scrieţi propriile „dar dacă“ pe care le întâlniţi în pagina specială de la sfârşitul cărţii.** Dacă după ce citiţi cartea propriile dvs. „dar dacă“ nu au fost dezbătute, nu disperaţi.

## DISCIPLINAŢI-VĂ PE DVS. MAI ÎNTÂI, APOI LUCRAŢI CU COPIII

Gândiţi-vă la următoarea poveste despre Mahatma Ghandi, liderul naţionalist indian. O mamă a mers câteva zile pe jos într-un pelerinaj pentru a-l vedea pe Ghandi. Când a sosit, ea i-a spus că e îngrijorată în legătură cu fiul ei şi a zis: „El mănâncă numai zahăr – niciun alt fel de mâncare. Am încercat totul ca să-l determin să mănânce sănătos, dar refuză. Te rog, ajută-mă.". Ghandi i-a spus să se ducă acasă şi să se întoarcă într-o săptămână cu fiul său. Femeia spera să primească îndrumarea sa din prima călătorie, de vreme ce avusese nevoie de trei zile ca să ajungă la Ghandi, dar, cu toate acestea, s-a întors acasă. După ce a aşteptat o săptămână, a mers din nou pe jos trei zile cu fiul său ca să-l vadă pe Ghandi, aşa cum i se spusese.

Când a sosit, el şi-a adus aminte de ea. El s-a uitat la băiat şi i-a spus: „Nu mai mânca zahăr". Mama, şocată de concizia răspunsului, a zis: „Am mers pe jos nouă zile şi asta e tot ce ai de spus? Nu puteai să-i spui asta săptămâna trecută?" Ghandi i-a răspuns: „Nu puteam să-i spun băiatului să nu mai facă ceva ce eu făceam. Am avut nevoie de o săptămână ca să nu mai mănânc zahăr".

> Ghandi nu putea să-i spună unui copil să nu mai facă ceva ce el însuşi făcea şi nici dvs. nu puteţi face asta.

Această poveste vă arată că trebuie să întipăriţi în mintea copiilor dvs. imagini ale unui tip de comportament adecvat. Copiii vă aud că învinuiţi blocajele de circulaţie pentru supărarea dvs.? Vă surprind vorbind nepoliticos cu chelnerii înceţi? Vă aud spunând minciuni la telefon sau atacând verbal persoane pe care le iubiţi? Dacă aceştia vă observă în timpul unor crize de nervi când viaţa nu merge cum doriţi, şi ei vor face acelaşi lucru.

Procesul de învăţare în disciplinarea copiilor cu dragoste este o călătorie. El implică renunţarea la obiceiuri încetăţenite şi disponibilitatea de a risca o viziune diferită asupra lumii. La începutul acestui proces, trebuie să fiţi conştienţi de ce anume aţi făcut până în acel moment şi să evaluaţi cu onestitate eficienţa abordării dvs.

Apoi va trebui să încercaţi cu sârguinţă să exersaţi aceste abilităţi noi, să vă iertaţi atunci când daţi greş şi să vă bucuraţi de fiecare succes. Această călătorie vă va îmbunătăţi considerabil relaţiile şi viaţa. Călătoria vă va duce din ipostaza de om controlat de către alţii la autocontrol şi de la efectul de a-l ruşina pe copil la educaţie. Vă va muta de la perfecţionism la acceptare şi de la resentimente la iertare. Călătoria dvs. personală de la frică la dragoste vă va schimba viaţa şi, în acest timp, îi va schimba şi pe copiii dvs. Călătoria începe cu stabilirea limitelor. A venit vremea să deveniţi hotărâţi şi să începeţi să folosiţi Puterea atenţiei axându-vă pe ceea ce doriţi ca micuţul dvs. să facă.

4

# Fermitatea: Spuneţi nu şi faceţi-vă ascultat



O colegă de-a mea – să-i zicem Nancy – le-a împrumutat o dată altor profesori câteva din cărţile mele fără să-mi ceară permisiunea. Ea mi-a lăsat pur şi simplu un bileţel care începea cu clasica exprimare: „Sper că nu te superi, dar..." şi a continuat să explice ceea ce făcuse.

Eu m-am îngălbenit. Am simţit că mi s-a încălcat intimitatea. Nancy, evident, întrecuse limita.

Poate că îmi puteţi înţelege comportamentul ulterior. În loc să-i spun lui Nancy ce părere am despre îndrăzneala ei, m-am plâns amarnic despre ea altor trei oameni. Era ca şi cum aş fi reacţionat la o problemă cu frigiderul reparându-mi maşina.

Mai departe situaţia cu fermitatea se complică. Când m-am întrebat: „Becky, de ce nu ai vorbit cu Nancy?", mi-am răspuns la propria întrebare cu aceste tipuri de afirmaţii: „La ce bun să mai fac asta acum?"; „Nu vreau s-o jignesc" şi „Nu ştiu ce să-i spun". Primul răspuns indica faptul că vocea mea nu era destul de puternică pentru a se face ascultată. Al doilea răspuns era o minciună pe care mi-o spuneam, de vreme ce faptul că îi informasem deja pe alţi oameni pe care ea îi cunoştea despre nepoliteţea ei o rănea cu siguranţă. Al treilea răspuns sugera că îmi lipseşte o abilitate de comunicare majoră.

Adulţii rareori tolerează copiii care se comportă cum m-am comportat eu. Copiii deseori vin la noi şi ne spun: „El m-a împins" sau „Ea mi-a luat păpuşa".

Drept răspuns, cerem ca ei să rezolve problema cu persoana implicată. Dacă fiii noştri nu vin să ne împărtăşească nemulţumirile, atunci se luptă şi se ciondănesc între ei. Copiii depăşesc limitele unii cu alţii atât de des, încât pare uneori că nu fac altceva decât să se certe. În schimb, adulţii se aşteaptă deseori ca fiii lor să ştie cum să se comporte în timpul acelor conflicte. De fapt, adulţii se aşteaptă ca aceştia să posede deja abilităţi care le lipsesc lor înşişi! Dar, aşa cum arătat, pur şi simplu nu-i puteţi învăţa pe copii abilităţile pe care nu le deţineţi dvs. înşivă.

Copiii mai intră în conflict şi cu adulţii – adeseori chiar. Reacţia dvs. în cadrul conflictelor cu propriul copil stabileşte tiparele de comunicare pe care acesta le va urma. Dacă el nu vă ascultă şi, în consecinţă, dvs. ţipaţi, îl învăţaţi să fie nepoliticos cu oamenii care nu fac ceea ce el le cere. Dacă permiteţi cu îngăduinţă copilului dvs.

să ignore limitele pe care le-aţi stabilit, îl învăţaţi să încalce limitele altor persoane sau să-i lase pe alţii să le încalce pe ale sale. Fermitatea este cheia disciplinei: stabilirea unor limite clare în privinţa comportamentului copilului dvs. este abilitatea-cheie de disciplinare pe care trebuie s-o cultivaţi. Modul în care dvs. stabiliţi limite îl învaţă pe copil cum să stabilească şi să păstreze limitele în toate relaţiile sale viitoare.

În toate relaţiile noastre, de fapt, noi îi învăţam pe alţii cum să ne trateze. Oamenii care par îndoielnici sau nesiguri îi invită pe alţii să-i domine şi să-i „ajute“, chiar şi atunci când ei nu au nevoie sau nu doresc să fie ajutaţi. Modul în care dvs. folosiţi fermitatea îi înştiinţează pe alţii care sunt limitele pe care le impuneţi. Fermitatea vă permite să stabiliţi graniţe referitor la ce tipuri de comportament consideraţi ca fiind acceptabile, sigure şi permisibile. Fermitatea vă oferă posibilitatea să spuneţi nu copiilor dvs. şi îi învaţă şi pe aceştia cum să spună nu altora. Fermitatea vă învaţă, de asemenea, să spuneţi da interacţiunilor benefice şi îi învaţă pe copiii dvs. când anume este în ordine să spui da. Pe scurt, fermitatea este mijlocul prin care dvs. îi învăţaţi pe copii valoarea respectului – de sine şi pentru ceilalţi.

> Aveţi dreptul şi responsabilitatea de a spune nu.

Acest capitol vă va ajuta să învăţaţi să fiţi ferm şi, la rândul lor, copiii dvs. vor învăţa acest lucru. Fermitatea derivă din Puterea atenţiei: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate. Dacă le spuneţi copiilor dvs. ce să nu facă, veţi avea multe oportunităţi să repetaţi instrucţiunile. Dacă le spuneţi copiilor în mod hotărât ce să facă, în termeni pe care îi pot înţelege, veţi spori la maximum posibilitatea ca fiul dvs. să aleagă să se conformeze.

## INVERSAREA ROLURILOR PASIV-AGRESIV: O EPIDEMIE NAŢIONALĂ

Scopul nostru este de a-i învăţa pe cei mici că a vorbi este mai puternic decât a lovi cu mâna şi cu piciorul. Cu toate acestea, nu se poate să-i învăţaţi pe copiii dvs. puterea cuvintelor până nu veţi învăţa aceasta dvs. înşivă. Toţi părinţii, în special mamele, trebuie să găsească un

mod hotărât de a comunica şi de a fi mulţumiţi de acesta. Cei mai mulţi părinţi au obiceiul de a-şi aborda copiii dintr-o poziţie pasivă. Ei spun lucruri precum: „Haide, dragul meu, eşti gata să mergem s-o vizităm pe bunica?" Aceste tipuri de comentarii sunt ignorate sau li se răspunde într-un mod nonverbal. Copilul poate că va continua să se joace, indicând fără cuvinte că „Nu, nu sunt gata". Părinţii, fiind puşi într-o situaţie pe care ei o percep ca fiind neascultare (deşi, de fapt, ea nu este), trec adeseori într-o poziţie agresivă. O mamă ar putea apoi să ţipe: „Ascultă-mă! Dacă vrei să te uiţi la televizor mai târziu, ai face mai bine să te mişti chiar acum!" După ce ia o poziţie atât de agresivă, părintele adeseori se va simţi vinovat. Vina sa declanşează frecvent o trecere înapoi la modulul pasiv: „Dacă te porţi frumos la bunica, oprim pentru îngheţată în drum spre casă". Toţi părinţii, în special cei care se bagă singuri în astfel de capcane, trebuie să înveţe ce înseamnă fermitatea.

## CE ANUME ÎMPIEDICĂ FERMITATEA

Pentru a fi hotărât, trebuie să vă exprimaţi sentimentele, gândurile şi dorinţele fără a le diminua pe ale altor oameni. Acest lucru pare simplu, dar pentru a vă exprima clar gândurile şi dorinţele, trebuie mai întâi să le recunoaşteţi, să vi le asumaţi şi să simţiţi dreptul de a le avea. Pe scurt, trebuie să vă preţuiţi. Trebuie să vă mutaţi atenţia de la ce presupuneţi că gândesc şi simt alţii şi să conştientizaţi ce anume gândiţi dvs.

Fermitatea se poate învăţa. Ea nu este o trăsătură de caracter pe care unii o pot avea şi altora poate să le lipsească. Asemenea pasivităţii şi agresivităţii, fermitatea este un tip comportamental dobândit. Pentru a-l dobândi, trebuie să faceţi următoarele lucruri:

- **Să deveniţi conştient de sine.** Aveţi tendinţa de a interacţiona cu copiii într-un mod pasiv, agresiv sau favorizaţi inversarea rolurilor pasiv-agresiv? Sau deja sunteţi ferm?

- **Să vă monitorizaţi propriile tipare de gândire.** Cum vorbiţi cu dvs. înşivă? Utilizaţi Puterea atenţiei în cazul dvs.? Vă axaţi pe ceea ce doriţi să faceţi sau pe ceea ce nu aţi realizat? Vă adresaţi propriei persoane în mod pasiv, agresiv sau cu fermitate? Când veţi învăţa să vorbiţi cu dvs. înşivă cu mai multă fermitate, veţi folosi în mod automat această abilitate şi cu copiii.

■ **Învăţaţi şi utilizaţi în toate relaţiile dvs.** Devenind mai ferm cu dvs. înşivă şi cu alţi adulţi, veţi exemplifica această abilitate pentru copiii dvs. Când fiica dvs. vi se plânge: „Emily m-a împins“ sau „Nathan se uită la mine“, veţi fi gata să o învăţaţi ce cuvinte să folosească pentru a-şi stabili cu fermitate propriile limite.

## CONŞTIENTIZAREA DE SINE: A FI POLITICOS ŞI RESPECTUOS

Încă din copilărie, asimilăm linii directoare pentru comportamentul în societate, reguli despre ce anume constituie un comportament „bun, politicos“ şi ce anume este considerat un comportament „nepoliticos, rău“. Ca tineri, învăţăm ce tipuri de gândire şi sentimente trebuie împărtăşite şi ce tipuri trebuie ascunse. Absorbim aceste reguli de la părinţi şi alte modele de urmat.

Uneori este dificil – dar cu atât mai important – să nu uităm că aceste reguli nu sunt bătute în cuie. Le putem schimba dacă decidem să facem acest lucru în mod conştient. Pentru a vă ajuta să conştientizaţi câteva convingeri care vă pot bloca efortul de a fi ferm, faceţi exerciţiul care urmează.

ACTIVITATE: Citiţi convingerile de mai jos. Verificaţi afirmaţiile din prima listă care vă amintesc de regulile pe care le-aţi învăţat în copilărie care încă vă mai influenţează. Nivelul investiţiei dvs. emoţionale în ideile exprimate în lista A reflectă cât de des vă bazaţi pe comportamente de tip pasiv-agresiv. Nivelul la care vă identificaţi cu tipurile comportamentale cuprinse în lista B arată cât de ferm sunteţi.

A. **Convingeri de tip agresiv-pasiv**

- ✓ Trebuie să aveţi un răspuns corespunzător pentru fiecare situaţie.
- ✓ Greşelile sunt ruşinoase, mai ales dacă cineva este rănit.
- ✓ Este egoist a-ţi pune propriile nevoi în capul listei.
- ✓ Nu ar trebui să pierzi vremea altor oameni cu problemele tale. Şi ei au propriile probleme.
- ✓ Când cineva are probleme, ar trebui întotdeauna să îl/o ajuţi.
- ✓ Dacă nu îi poţi convinge pe alţii că sentimentele şi opiniile tale sunt rezonabile, atunci sentimentele tale trebuie să fie greşite.

- ✓ Ar trebui să fii în mod intuitiv sensibil la necesităţile şi dorinţele altora.
- ✓ Întotdeauna încearcă să le faci pe plac altora pentru ca să te placă.
- ✓ Ar trebui să fii întotdeauna logic şi consecvent.
- ✓ Conştiinţa că ai făcut ceva bine este o recompensă în sine.
- ✓ Oamenilor nu le plac lăudăroşii.
- ✓ Trebuie să ai întotdeauna un motiv întemeiat pentru ceea spui, ceea ce simţi şi ceea ce faci.
- ✓ Dacă eşti criticat, ai fost respins ca nefiind „destul de bun".

**B. Convingeri care indică un caracter ferm**

- ✓ Aveţi dreptul să faceţi greşeli.
- ✓ Greşelile, nu perfecţiunea, fac parte din ceea ce înseamnă să fii om.
- ✓ Ai dreptul să te pui pe primul loc uneori; acest lucru exemplifică responsabilitatea.
- ✓ Ai dreptul să cauţi ajutor şi sprijin emoţional. Acest lucru le oferă altora oportunitatea de a căuta ajutor şi sprijin.
- ✓ Ai dreptul să nu-ţi asumi responsabilitatea pentru problemele altora. Ei sunt puternici.
- ✓ Poţi să gândeşti şi să simţi cum doreşti şi să accepţi sentimentele şi opiniile ca legitime, indiferent de reacţiile altora.
- ✓ Nu ar trebui ca alţii să se aştepte să le citeşti gândurile sau să intuieşti nevoile şi dorinţele altora.
- ✓ Ai dreptul să spui nu.
- ✓ Ai dreptul să te răzgândeşti.
- ✓ Ai dreptul să primeşti recunoaştere pentru munca pe care o depui şi pentru realizările tale.
- ✓ Nu trebuie să te justifici sau să te aperi în faţa celorlalţi.
- ✓ Ai dreptul să primeşti sprijin şi să filtrezi ceea ce nu-ţi este de folos.

Acum alegeţi două convingeri din lista A la care veţi renunţa. Din cea de-a doua listă, alegeţi două concepţii pe care le veţi adopta. Gândiţi-vă la ele pe măsură ce citiţi secţiunile care urmează.

## SUNTEŢI PASIV, AGRESIV SAU FERM?

Primul pas spre dobândirea hotărârii este să învăţaţi să distingeţi între discursul şi acţiunile ferme, agresive sau pasive. Nu uitaţi că pasivitatea atrage după sine agresiunea, agresiunea naşte agresiune, iar fermitatea elimină agresiunea. Luaţi decizia să conştientizaţi felul în care comunicaţi în prezent cu dvs. înşivă şi cu ceilalţi. Această realizare este un prim punct decisiv pentru schimbare.

> Pasivitatea atrage după sine agresiunea. Agresiunea naşte agresiune. Fermitatea elimină agresiunea.

### Pasivitatea

Scopul abilităţii de a fi ferm este claritatea. Când comunicăm pasiv, scopul nu este claritatea, ci dorinţa de a plăcea celorlalţi. Discursul şi acţiunile unei persoane pasive cer întotdeauna: „Aprobă-mă, iubeşte-mă". Un părinte pasiv îi manipulează pe copii şi se poate chiar ruga de ei să-l asculte. În tot acest timp, el le predă lor puterea. Puterea unei persoane este abilitatea sa de a avea un efect asupra lumii. Oamenii pasivi renunţă la această abilitate, lăsând deciziile în mâinile altor persoane. „Unde vrei să mâncăm?" este un mesaj pasiv pe care o soţie l-ar putea transmite soţului său. O mamă care spune: „Stai să închid telefonul, dragul meu, şi apoi mami o să vorbească şi cu tine", de fapt cere permisiunea copilului de a vorbi în continuare la telefon. Când lasă responsabilitatea în mâinile altei persoane, persoana pasivă evită orice responsabilitate dacă se întâmplă ceva rău.

Oamenii pasivi tânjesc să fie „perfecţi" pentru ca toată lumea să îi placă. Ei rareori îşi exprimă dorinţele directe de teamă că acestea s-ar putea să fie „greşite". În schimb, ei dau indicii subtile: „Nu ar fi frumos dacă toată familia ar lua masa împreună?" Uneori spun ce nu doresc: „Nu vreau să fac parte dintr-o familie care nu comunică". Pot uneori să pună întrebări în loc să facă afirmaţii: „Nu crezi că este important să luăm masa împreună?"

Dacă vă predaţi puterea în mâinile copiilor, de obicei speraţi că aceştia vor prelua acea putere şi vor fac alegerea „corectă" – de a se purta „frumos". Dacă nu se poartă frumos, este foarte probabil că vă veţi simţi frustrat, iar această frustrare deseori generează agresivitate – de aici vine inversarea rolurilor pasiv-agresiv menţionată mai sus.

Susan, mamă a trei copii, îşi anunţă copiii că în curând cu toţii vor pleca să facă comisioane.

– Vreau ca voi, copii, să cooperaţi. Aţi putea încerca să ajutaţi? întreabă ea.

Fiul ei cel mare, Sean, începe să se smiorcăie:

– Nu vreau să merg. Nu pot să rămân singur acasă? Alţi copii de vârsta mea stau singuri acasă. Mă tratezi ca pe un bebeluş şi nu e corect.

El începe să bată nervos din picioare prin casă. Susan îi răspunde:

– Nu eşti un bebeluş, eşti cel mai mare dintre fraţi. Nu poţi să mă ajuţi pur şi simplu? Vom vorbi să rămâi singur acasă altă dată, bine?

Sean începe să o roage:

– Te rog, mamă.

În cele din urmă, Susan răspunde:

– Bine, dar numai de data aceasta.

Susan se întoarce apoi către copiii săi mai mici şi îi întreabă:

– Sunteţi gata să mergeţi?

Ea observă că Amber tocmai îşi scosese pantofii şi desena. Frustrată, Susan spune:

– De ce ţi-ai scos pantofii? Nu ai auzit când ţi-am spus că trebuie să mergem? Poţi să te încalţi? Să nu începem cearta azi, bine?

Ignorându-şi mama, Amber continuă să deseneze. Supărată, Susan ţipă:

– Amber, nu mai desena! Nu mă face să-ţi dau *time-out*!

Amber continuă să deseneze. Susan a mai aruncat câteva ameninţări goale:

– Te avertizez! Nu e frumos ce faci. De ce te porţi aşa?

Susan a demonstrat aproape toate caracteristicele comportamentale ale unui părinte pasiv:

■ **Cereţi copilului să îndeplinească o sarcină vagă, neprecizată.** Susan, de exemplu, a întrebat:

– Aţi putea încerca să ajutaţi?

Adeseori, părinţii pasivi spun: „Încearcă să te porţi frumos“ sau „Încearcă să faci curat“.

■ **Puneţi întrebări despre comportamentul copilului dvs. atunci când nu reuşiţi să comunicaţi ce vreţi ca el să facă.** Susan a întrebat:

– De ce ţi-ai scos pantofii?

Alţi părinţi ar putea întreba: „Unde ar trebui să fii?“ sau „A fost frumos din partea ta?“

■ **Nu respectaţi implementarea consecinţelor şi ajustaţi programul sau evenimentele pentru a face pe plac copilului.** Susan şi-a schimbat planul ca răspuns la smiorcăiala lui Sean. O altă procedură pasivă comună este să spuneţi: „Data viitoare când faci asta, îţi dau *time-out*“ şi apoi, câteva minute mai târziu: „Te avertizez – mai fă asta încă o dată şi apoi...“

■ **Îi cedaţi puterea copilului, punându-l pe acesta la cârma situaţiei.** Susan a făcut acest lucru întrebând:

– Sunteţi gata să mergeţi?

■ **Îl învinuiţi pe copil pentru supărarea şi acţiunile dvs.** Aţi putea spune: „Nu mă face să te pedepsesc“ sau „Mă scoţi din sărite“. Susan a spus:

– Nu mă face să-ţi dau *time-out*!

■ **Le daţi copiilor de ales atunci când nu există alternative.** Aţi putea spune: „Poţi să urci în maşină şi să-ţi pui centura?“

Susan a folosit o frază asemănătoare şi a mai spus şi:

– Poţi să te încalţi?

■ **Ignoraţi un conflict, nutrind speranţa că se va rezolva de la sine în mod miraculos.**

Prin discursul şi acţiunile sale, Susan i-a învăţat pe copii cum să se poarte cu ea. Lăsându-i pe copii să o controleze, Susan a pierdut autocontrolul şi, în mod inconştient, a exemplificat lipsa de responsabilitate. Când a pierdut puterea, i-a fost greu să o recupereze. De asemenea, ea a încercat să-şi împlinească nevoia de a evita supărarea cu preţul nevoii copiilor săi de a primi informaţii utile.

## Agresivitatea

Comunicarea agresivă nu urmăreşte să *clarifice*, ci să *câştige* prin autoritate. A câştiga înseamnă a-l determina pe celălalt să facă ce doreşti tu. Un semn al unui tată agresiv, de exemplu, este că afirmă ce doreşte în propoziţii în care subiectul este la persoana a doua. În loc să-i spună clar copilului său ce să facă în timp ce el vorbeşte la telefon, un tată agresiv ar putea spune: „Întotdeauna mă întrerupi". Propoziţiile cu subiectul la persoana a doua se axează pe cealaltă persoană, nu pe problemă. Când părintele face o remarcă despre copilul său în loc să-şi exprime propriile sentimente sau păreri înseamnă că părintele atacă. Dacă părintele spune: „Mă faci să sufăr", copilul se simte atacat. Dacă părintele spune: „Mă simt rănit", nu este sugerat un atac. Pentru că propoziţiile cu subiectul la persoana a doua se concentrează pe persoană, nu pe problemă, cel căruia îi sunt adresate simte în general că trebuie să răspundă în mod defensiv. Între adulţi, putem numi schimbul de replici care rezultă din discuţie o ceartă. În cazul copiilor, îl numim „obrăznicie".

> Acuzaţiile din propoziţiile cu subiectul la persoana a doua îi imprimă copilului sentimentul că este atacat şi produc certuri.

Oamenii agresivi adeseori vorbesc în numele celorlalţi şi se poartă de parcă ar citi gândurile. Ei descriu punctul de vedere al altora (adeseori în mod eronat), dar rareori şi-l exprimă pe al lor. O mamă ar putea spune: „Crezi că sunt servitoare?" sau „Crezi că poţi avea toate jucăriile pe care le vezi la televizor?"

Oamenii agresivi folosesc, de asemenea, cuvintele „întotdeauna" şi „niciodată" ca forme de atac: „Niciodată nu-ţi aduci aminte de prânz"; „Întotdeauna amâni proiecte importante". Astfel de afirmaţii extreme sugerează că vă vedeţi copilul ca fiind pe de-a întregul bun sau rău. Generalizând, îl învăţaţi pe copil să generalizeze lucrurile în privinţa sa sau a celorlalţi. Copilul dvs. ar putea să crească făcând afirmaţii categorice precum: „Nu fac niciodată nimic bun" sau „Toţi profesorii sunt răi".

> Orice afirmaţie despre o altă persoană, spre deosebire de afirmaţiile despre propriile sentimente sau gânduri ale cuiva, tinde să aibă conotaţia unui atac.

Să urmărim un părinte agresiv în acţiune. Anne a avut o zi grea. Ea îi vede pe cei trei copii ai familiei lenevind în sufragerie şi strigă:

– Că căutaţi în casă? De câte ori nu v-am spus să vă jucaţi afară? Nu mă interesează că sunt treizeci şi două de grade la umbră, ridicaţi-vă şi ieşiţi afară. Nu ascultaţi niciodată ce vă spun.

Laura, fata cea mai mare, încearcă să vorbească cu mama ei:

– Mamă, Tara are un material video de la şcoală pe care voiam să-l urmărim…

Anne o întrerupe:

– Folosiţi acest material ca pretext pentru a vă uita la televizor.

– Dar mamă…, se plânge Tara.

– Nu-mi răspunde nepoliticos, domnişoară. Acum ieşiţi afară înainte să mă forţaţi să fac ceva regretabil. Credeţi că puteţi face ce doriţi, dar vă înşelaţi. Am nevoie de linişte după ce am muncit toată ziua. Voi, copiii, sunteţi atât de egoişti.

În timp ce copiii ies nemulţumiţi din cameră, Anne îi ameninţă:

– Nu faceţi feţele acestea îmbufnate. Ar trebui să vă bucuraţi că ieşiţi la aer proaspăt.

Anne a demonstrat majoritatea caracteristicilor oamenilor agresivi:

- **A folosit propoziţii cu subiectul la persoana a doua care se axează pe ceilalţi oameni, nu pe problemă.** („Voi, copiii, sunteţi atât de egoişti.")
- **A vorbit în numele altora, deseori descriind în mod eronat punctele de vedere ale acestora.** Ea rareori îşi exprimă propriile sentimente şi gânduri. („Folosiţi acest material ca pretext...")
- **A folosit cuvintele „întotdeauna" şi „niciodată".** („Nu ascultaţi niciodată ce vă spun.")
- **I s-a părut că alţii o atacă.** („Nu-mi răspunde nepoliticos, domnişoară.")
- **A folosit ameninţări goale, foarte aspre.**

În afară de tipul de comportament pe care l-a manifestat Anne, părinţii agresivi deseori:

- **Impun consecinţe care sunt mult prea severe.** („Nu ai voie să te uiţi la televizor două săptămâni.")
- **Au reacţii fizice în privinţa copilului din pricina mâniei**, strângându-l sau apucându-l pe acesta de braţ, scuturându-l, ameninţându-l cu lovituri sau chiar lovindu-l.

## Fermitatea

Scopul abilităţii de a fi ferm este comunicarea explicită. Când comunicaţi cu fermitate, faceţi afirmaţii deschise despre sentimentele, gândurile şi dorinţele dvs. Este o afirmaţie fermă dacă spuneţi: „Vreau să ieşim la pizza". Nu este o formă de comunicare fermă dacă îi întrebaţi pe alţii („Unde ar trebui să mergem la masă?") sau dacă încercaţi să-i controlaţi („Tuturor le place pizza. Ţie de ce nu-ţi place?"). Nu se poate să comunicaţi cu fermitate dacă vă gândiţi mult la ce cred alţii despre dvs. şi nici dacă vă frământaţi în privinţa reacţiilor altora cu privire la acţiunile sau cuvintele dvs. Pentru a fi ferm, trebuie să vă concentraţi pe propriile dvs. acţiuni în loc să vă axaţi pe ce ar putea crede cineva despre ele. Concentrându-vă asupra dvs. înşivă, exersaţi Puterea atenţiei.

> Fermitatea este generată de Puterea atenţiei: axaţi-vă pe ce vreţi să se întâmple.

Pentru a fi un părinte ferm, trebuie să faceţi aceste lucruri:

- **Să vă afirmaţi dorinţele, nevoile şi aşteptările în mod clar şi simplu.** („Dă-mi foarfeca. Aceasta este prea ascuţită. Te-ai putea tăia. O să-ţi iau una de plastic.")
- **Armonizaţi-vă comunicarea nonverbală cu cea verbală.** Dacă replicile dvs. nonverbale sunt prea familiare, este foarte probabil ca fiul dvs. să nu se conformeze. Dacă replicile dvs. nonverbale sunt prea deranjante, copilul dvs. se va împotrivi şi va aborda o atitudine defensivă. Când comunicarea nonverbală şi verbală se armonizează, îl înştiinţaţi pe copilul dvs. că vorbiţi serios. Înainte ca fiul dvs. să decidă dacă doreşte să se conformeze unei comenzi, el vă va citi expresia facială, tonul

vocii şi gesturile. Puteţi creşte şansele ca el să asculte dacă păreţi încrezător şi la cârma situaţiei, dacă demonstraţi siguranţă de sine şi folosiţi gesturi pentru a oferi informaţii.

■ **Daţi-le copiilor de ales numai când ei au într-adevăr de ales.** „Eşti gata să mergi la culcare?“ sugerează că fiul dvs. poate decide dacă este pregătit sau nu. Dacă spuneţi: „E timpul să te culci, aşa că urcă-te în pat ca să te odihneşti“, nu-i daţi copilului de ales. Aţi spus foarte clar ce se va întâmpla.

■ **Daţi comenzi care conţin informaţii stabile, folositoare** şi evitaţi să puneţi întrebări retorice. Nu uitaţi: concepte precum bunătatea, răutatea şi a fi politicos îi încurcă pe copii. Dacă spuneţi: „Jason, nu-mi mai pune porecle! Nu-mi plac“, faceţi o afirmaţie fermă. Dacă îl întrebaţi pe un copil: „Este frumos din partea ta?“, nu se întâmplă acest lucru.

■ **Asumaţi-vă şi exprimaţi-vă sentimentele faţă de copiii dvs.** Când spuneţi: „Mă supăr când mă întrerupi“, faceţi o afirmaţie fermă. Dacă spuneţi: „Uite ce m-ai determinat să fac!“, nu se întâmplă acest lucru.

■ **Arătaţi-le respect copiilor şi aplicaţi regulile** fără să-i tachinaţi, să-i faceţi să se simtă jenaţi sau să-i intimidaţi. A fi respectuos înseamnă că vă concentraţi pe îmbunătăţirea comportamentului, nu pe pedepsire. Aţi putea spune: „Loviturile dor; nu ai voie să loveşti. Când te împinge cineva, spune-i: «Stop! Nu-mi place să fiu împins»“. Dacă doriţi să fiţi ferm, nu puteţi întreba: „De ce ai lovit? Aşa tratăm noi oamenii?“

Când am realizat iniţial diferenţele dintre comportamentele ferme, pasive şi agresive, am început să observ felul în care vorbesc oamenii. Pe holurile şcolilor, i-am ascultat pe profesori implorând, mituind şi chiar ţipând şi le-am simţit epuizarea. Şi eu făceam aceleaşi lucruri când lucram cu copiii. Singura diferenţă este că eu am învăţat să mă aud pe mine însămi şi cum să mă schimb – iar acest lucru a fost un progres minunat.

În cele ce urmează, veţi găsi o fişă pe care trebuie să o completaţi pentru a vă evalua stilul de comunicare actual. Notaţi aceste procentaje pe un calendar în următoarele săptămâni. Estimaţi cât la sută din timp vorbiţi cu micuţii dvs. în fiecare stil de comunicare. Nu uitaţi, pentru a fi ferm, trebuie să folosiţi Puterea atenţiei şi să le spuneţi clar copiilor dvs. ce doriţi. În capitolul 12, se repetă aceeaşi fişă. Va fi distractiv să vă observaţi progresul.

## CÂND COPIII MICI TRANSFORMĂ SITUAŢ ÎNFRICOŞĂTOARE ÎNTR-UN JOC – FOLOS FERMITATEA

Imaginaţi-vă că cineva vă taie calea pe autostradă. Aţi putea să înjuraţi furios, dar în spatele mâniei dvs. se află teama – teama de accidente. Când ne simţim mânioşi pe oamenii pe care îi iubim, ne este, de asemenea, foarte frică. Ne putem teme că, dacă un comportament urât se prelungeşte, nu vom şti cum să răspundem sau ne putem teme că vom declanşa probleme şi mai mari. Mânia îşi are rădăcinile în frică.

Când vă enervaţi, copilul dvs. vă simte frica şi se teme şi el, la rândul său. Un copil înspăimântat ar putea transforma o situaţie înfricoşătoare într-un joc. V-o mai aduceţi aminte pe Jessica, fetiţa de doi ani, care a căzut într-o fântână în Texas? Cei care au salvat-o au săpat două zile ca să ajungă la ea. Când au ajuns în cele din urmă, au găsit-o cântând. Ea îşi transformase situaţia îngrozitoare într-un joc, pentru a o stăpâni. Şi dvs. aţi văzut copii mici făcând acest lucru. Majoritatea copiilor urmăresc desene animate care prezintă cam douăzeci şi cinci de acte de violenţă pe oră. Actele de violenţă din desenele animate îi pot speria pe copii. Cum răspund ei? Deseori, ei îi roagă pe părinţi să le cumpere jucării bazate pe programele TV. Odată ce obţin aceste figurine, ei stăpânesc situaţia înfricoşătoare la care au fost martori manipulând personajele în timpul jocului.

O voce agresivă pare supărată. Copiii simt că, dacă un părinte este nervos, acel părinte se şi teme. Dacă, pe de altă parte, dvs. vorbiţi pasiv, vă lăsaţi copilul să domine situaţia. Copiii ştiu că nu sunt în măsură să-i domine pe adulţi. Când copiii mici aud o voce ori agresivă, ori pasivă, încep să se teamă şi transformă totul într-un joc pentru a recâştiga sentimentul de control. Copiii care abia învaţă să meargă fac aceasta într-un mod foarte elegant.

Karen dorea ca fiica ei de doi ani, Christina, să se urce pe scăunelul de maşină pentru a ajunge la programarea de la medic. Karen a spus:

– Christina, treci în scăunelul de maşină. Aici, draga mea – uite scăunelul... Haide, urcă.

Christina s-a oprit o clipă, aşa cum fac copiii mici când procesează informaţia, iar Karen s-a enervat, crezând că fiica sa ezită. Supărarea ei s-a transformat rapid în mânie şi a izbucnit:

– Să nu începi acum cu mine. Treci aici chiar acum şi urcă-te în scăunel.

Karen s-a enervat pentru că îi era teamă că vor întârzia dacă nu vor pleca în curând.

Christina practic a simţit frica mamei sale. Drept răspuns, ea a fugit, uitându-se înapoi spre Karen peste umăr şi chicotind ca şi cum se jucau de-a prinselea. Karen şi-a fugărit fiica, strigând şi ameninţând-o. A prins-o în cele din urmă, a lovit-o uşor şi a pus-o cu forţa în scăunelul de maşină.

Probleme similare se iscă atunci când părinţii folosesc un ton agresiv sau pasiv pentru a-i trimite pe copiii mai mari în *time-out*. Copiii pot refuza să se conformeze, pot asculta, dar făcând nazuri, sau se pot juca odată ce ajung acolo. Din nou, ei transformă situaţia înfricoşătoare într-un joc pentru a o controla. Desigur, pentru un părinte, astfel de acţiuni par a fi sfidări.

Pentru a evita astfel de probleme, folosiţi un ton hotărât şi nu implicaţi teama în conflictele cu copiii dvs.

## FOLOSIŢI COMENZI FERME PENTRU A DA INFORMAŢII UTILIZABILE

Comenzile ferme le comunică fiilor dvs. ce anume aşteptaţi de la ei atunci când nu le puteţi oferi o alternativă. Dacă îi spuneţi copilului dvs. să se trezească, să se îmbrace şi să facă baie, în general

aşteptaţi ca el să facă toate aceste lucruri. Nu îi oferiţi copilului de ales dacă să asculte sau nu. Aşteptaţi de la acesta ascultare şi, pentru a o obţine, trebuie să daţi comenzi ferme. Se poate totuşi să-i oferiţi copilului să aleagă *în ce mod* poate îndeplini comanda fermă. El poate hotărî de pe ce parte a patului se va ridica, ce haine să poarte şi dacă vrea să facă baie sau duş. Cu toate acestea, nu are de ales dacă să facă sau nu ce i se cere. Secretul ca să daţi o comandă fermă este să le spuneţi copiilor dvs. ce au de făcut şi să le oferiţi informaţii utilizabile despre cum o pot îndeplini.

EXERCIŢIU: Maggie, de patru ani, îşi răsuceşte pantalonii de trening, făcând din ei un cordon, în loc să se îmbrace. Care dintre următoarele afirmaţii ar putea oferi informaţii utilizabile?

1. Mami o să întârzie la lucru dacă nu ne îmbrăcăm repede.
2. Vrei să-ţi iau hainele din mână?
3. Care e problema? De ce nu te îmbraci?
4. Vrei să ieşim din casă? Grăbeşte-te şi haide să plecăm.
5. Maggie, întinde-ţi pantalonii şi îmbracă-te. Te ajut eu să-i aşezi.

Ultima afirmaţie îi oferă lui Maggie informaţia pe care o poate înţelege şi utiliza. Primele patru afirmaţii nu fac altceva decât să o zăpăcească pe Maggie şi să sporească nervozitatea părintelui său. Oferiţi-le copiilor dvs. informaţii utilizabile.

## ATENŢIE! CUM SĂ-L AJUTAŢI PE COPILUL DVS. SĂ FIE ATENT LA CE ÎI SPUNEŢI

Primul pas când daţi o comandă fermă este să captaţi atenţia copilului. Acest lucru poate fi o provocare, dar vă puteţi ajuta de câteva artificii. Proximitatea – apropierea de copilul dvs. – este una dintre aceste strategii. Iată un exemplu în care un adult foloseşte proximitatea în mod eficient.

Megan e un copil „aerian“, care adeseori se pierde în jocuri şi visare. Iniţial, mama ei, Katherine, se temea că Megan are o problemă cu auzul, dar doctorii au spus că urechile fetei sunt sănătoase. Cu toate acestea, Katherine se străduia mereu să-i capteze atenţia fetei sale. Dacă îi vorbea sau o striga pe Megan din partea opusă a camerei, nu obţinea niciodată vreun rezultat, aşa că avea obiceiul de

a se aşeza pe vine lângă fiica sa şi de a-i spune lucruri de genul: „Uită-te la mine. Mami trebuie să-ţi spună ceva. Megan, mă asculţi?“

Katherine uneori bătea din palme încercând să obţină o reacţie oarecare din partea lui Megan. Deseori, Katherine ajungea să ţipe din exasperare: „Megan, eşti surdă?“

Sora lui Katherine, Cindy, a privit o dată o astfel de interacţiune uşor amuzată. Râsul lui Cindy a enervat-o pe Katherine atât de tare, încât a spus: „Dacă tu te descurci mai bine, eşti liberă să încerci“. Cindy s-a dus la Megan, care se juca de zor, şi s-a coborât la nivelul privirii acesteia. Cu faţa la o distanţă de aproximativ cincisprezece centimetri de faţa lui Megan, Cindy a aşteptat ca aceasta să o observe. Când Megan s-a uitat în sus şi a avut contact vizual cu mătuşa ei, Cindy a spus: „Iată-te!“ Cu o voce fermă, liniştită, ea a pronunţat numele lui Megan, a atins-o uşor pe umăr şi a spus: „Adună aceste piese de puzzle şi pune-le în cutie.“ În timp ce vorbea, Cindy a arătat cu degetul spre piese şi spre cutie. Gesturile ei întăreau comanda verbală. Megan a început să adune piesele de puzzle.

Katherine, care urmărise scena, a oftat şi a făcut o observaţie: „E simplu pentru tine. Tu nu eşti mamă“. Este adevărat. Este mai uşor să lucrezi cu copiii altora. Dar chiar şi aşa, un stil hotărât vă îmbunătăţeşte şansele de a fi auzit chiar dacă dvs. sunteţi părintele.

În cele ce urmează, veţi găsi caracteristicile-cheie ale unei comenzi ferme demonstrată de Cindy:

- **Îngenuncheaţi până la nivelul privirii copilului şi stabiliţi contactul vizual.** Pentru a stabili contactul vizual cu un copil mic, trebuie să micşoraţi distanţa dintre faţa dvs. şi cea a copilului până când acesta vă observă. Acesta este un punct de pornire mult mai bun decât ţipatul. Stăpâniţi-vă şi aşteptaţi reacţia copilului *înainte* să vorbiţi.
- **Când copilul se uită la dvs., spuneţi: „Iată-te!“**, sau pronunţaţi numele copilului.
- **Atingeţi-vă copilul cu blândeţe pe braţ sau pe spate.** Atingerea dvs. îl ajută să se pregătească cuvintele pe care sunteţi pe cale să le spuneţi.
- **Spuneţi-i copilului ce doriţi.**
- **Întăriţi cuvintele dvs. cu gesturile potrivite.** Arătaţi spre toate hainele împrăştiate şi apoi folosiţi braţele şi mâinile pentru

a arăta unde trebuie să fie puse, în timp ce spuneţi: „Pune toate hainele (arătaţi spre ele) înapoi în coşul de rufe (indicaţi exact unde)". Mişcaţi-vă braţele ca un poliţist de circulaţie.

■ **Lăudaţi-l sau încurajaţi-l pe copil pentru alegerea lui de a se conforma comenzii.** (Vedeţi capitolul 6.)

Când daţi comenzi ferme copilului dvs., angrenaţi cât puteţi mai multe din simţurile sale. Folosiţi simţul vizual (contactul vizual şi gestica); auzul (rostiţi numele copilului şi aşteptările dvs.); şi simţul tactil (atingeţi-i umerii şi spatele). A-l învăţa pe copilul dvs. să vă împlinească aşteptările nu este diferit de a-l învăţa să citească. Cu cât angrenaţi mai multe simţuri atunci când îl învăţaţi să citească, cu atât are mai multe şanse să devină un cititor abil.

## DVS. SUNTEŢI FERM, ÎNSĂ EI TOT SE ÎMPOTRIVESC

Copiii au obiceiul de a se împotrivi, de a refuza şi de a vi se opune. Ei trebuie să facă toate acestea – face parte din călătoria lor de dezvoltare. Există cinci tipuri de împotrivire pe care le vei suporta. Nivelul unu reprezintă o împotrivire minimală. Copiii v-ar putea ignora, spunând: „Nu vreau" sau vor întreba de ce. La nivelul doi, care este mai puternic, vă vor spune în mod verbal sau nonverbal: „Nu". La nivelul trei, copiii încearcă să vă atragă într-o dispută pentru putere. Comportamentul lor pare să comunice: „Încearcă numai să mă forţezi!" Nivelul patru este o criză de nervi în toată regula, iar nivelul cinci este o retragere mută.

Fiecare nivel de împotrivire necesită o abilitate uşor diferită din partea dvs. Copiii la nivelul unu de obicei răspund bine la comanda dvs. repetată sau când spuneţi: „O să-ţi arăt ce să faci". După ce rostiţi această frază, ajutaţi-i cu blândeţe să depăşească împotrivirea printr-o demonstraţie. Copiii care manifestă nivelul doi de împotrivire de obicei se vor conforma dacă folosiţi abilitatea alegerilor (vedeţi capitolul 5). Dacă fiul dvs. încearcă să vă atragă într-o dispută pentru putere (nivelul de împotrivire numărul trei), veţi avea nevoie de comenzi ferme, de abilitatea de a alege şi de empatie (vedeţi capitolul 8). Copiii care acţionează la nivelurile patru şi cinci

vă vor provoca să folosiţi toate abilităţile pe care le cuprinde această carte, împreună cu întreaga dvs. intuiţie.

Nu uitaţi, indiferent cât de mult exersaţi abilităţile unei discipline sănătoase, uneori copilul dvs. refuză să asculte. El vă va spune nu, iar dvs. vă veţi enerva. Trebuie să învăţaţi să vă exprimaţi această stare de iritare în mod ferm.

## CALMAREA NERVILOR ÎN MOD FERM

Ca toţi părinţii, uneori vă simţiţi frustrat din pricina comportamentului copiilor dvs., care vi se pare extrem de enervant. Puteţi exprima această frustrare în mod pasiv, agresiv sau ferm. Abordarea pasivă şi agresivă sunt metode indirecte, „laterale“ de a vă elibera de mânie. Citiţi următoarele afirmaţii ca să vedeţi dacă tindeţi să folosiţi metode directe sau indirecte pentru a vă exprima frustrările.

- **Indirect** (prin etichetare): „Eşti foarte nepoliticos pentru că întrerupi.“
- **Direct**: „Când mă întrerupi, mă enervezi.“
- **Indirect** (prin comenzi): „Nu mai fugi, stai jos şi fă linişte.“
- **Direct:** „Când alergi prin casă în timp ce încerc să lucrez, îmi distragi atenţia. Nu pot să gândesc.“
- **Indirect** (prin întrebări): „Ce ai făcut? Ce se întâmplă cu tine?“
- **Direct:** „Pare că te preocupă ceva. Sunt îngrijorat.“
- **Indirect** (prin sarcasm): „Deci în sfârşit te-ai hotărât să ni te alături la cină. Ce drăguţ din partea ta.“
- **Direct**: „A lua cina împreună este important pentru mine. Când nu vii când te chem, mă simt neapreciat.“
- **Indirect** (prin acuzaţii): „Nu-ţi pasă de nimeni în afară de tine. Ar trebui să-ţi fie ruşine.“
- **Direct**: „Când mă ignori tot timpul şi nu asculţi ce-ţi spun, mă înfurii.“

Exprimarea indirectă a emoţiilor îi atacă pe copii; expresiile directe comunică cu aceştia.

Aveţi tendinţa să vă exprimaţi frustrările prin comenzi, întrebări, acuzaţii sau sarcasm? Supravegheaţi-vă cu atenţie timp de o săptămână şi străduiţi-vă să vă exprimaţi sentimentele într-un mod direct şi hotărât. Pentru a vă ajuta în acest sens, vă ofer o formulă. Se numeşte „mesajul – eu", pentru că vă ajută să vă împărtăşiţi propriile sentimente şi aşteptări. Folosiţi-o pentru a răspunde copiilor dvs. atunci când aceştia vă oferă motive de frustrare.

„Când tu ..........., eu mă simt ............"

Apoi, utilizând Puterea atenţiei, spuneţi-i copilului dvs. ce doriţi să facă.

Asiguraţi-vă că următorul cuvânt după „simt" este o descriere într-un singur cuvânt al unei emoţii (cum ar fi iritat, deranjat, îngrijorat sau supărat). Nu spuneţi: „Simt că nu-ţi pasă". Acesta este un gând, nu un sentiment. Când faceţi confuzia între gânduri şi sentimente, îl veţi ataca în mod inconştient şi indirect şi nu veţi reuşi să comunicaţi cu copilul dvs.

## CÂND UN COPIL RĂBUFNEŞTE – FOLOSIŢI UN „MESAJ – EU"

„Mesajele – eu" îl înştiinţează pe copilul dvs. că simţiţi că v-a nesocotit. Nu uitaţi, copiii nu ştiu de la început să facă diferenţa între respect şi lipsă de respect. Ei trebuie să fie învăţaţi. Deseori îi văd pe copii lovindu-şi părinţii sau spunându-le să tacă. Am văzut părinţi ferindu-se de lovituri sau ripostând, spunând în mod intenţionat cuvinte jignitoare la adresa copiilor. Rareori văd o reacţie fermă sau o încercare de a-i învăţa.

Nathan, un băieţel de patru ani, şi mama lui se aflau într-un restaurant. Mama citea meniul în timp ce Nathan se juca cu broşura. Dintr-odată, el a luat broşura şi a lovit-o cu ea. Mama a spus:

– De ce m-ai lovit? Pentru ce a fost asta?

El a scos un mârâit, şi-a ridicat pumnul şi i-a lovit braţul. Ea i-a răspuns:

– Mami te loveşte pe tine?

El a spus nu şi a început să plângă. În timp ce el plângea, ea a întrebat:

– De ce te porţi aşa?

Mama a pierdut oportunitatea de a da o lecţie. Ea a pus întrebări irelevante şi nu a oferit nicio informaţie utilizabilă. Nathan

a rănit-o și ea ar fi trebuit să stabilească în mod ferm o limită, spunând ceva de genul:

Mă doare când mă lovești. Dacă vrei să obții atenția mea, spune-mi: „Mami, vreau să-ți spun ceva".

Dacă Nathan ar fi lovit-o din nou, ea ar fi putut să-i rețină mâna și să-i spună:

– Nu ai voie să mă lovești pe mine sau pe altcineva. Te voi ține de mână până când voi considera că nu ești un pericol și că nu mă vei lovi.

Dacă acestea sunt prea greu de ținut minte, ar fi putut spune:

– Nu-mi place când mă lovești. Încetează.

Un alt copil și mama lui vorbeau despre antrenamentul la fotbal. Ea a spus:

– Joci mai bine atunci când nu te enervezi.

Copilul a răbufnit:

– Taci, mamă!

Iar ea a răspuns:

– Ești atât de obraznic. Vrei să fii pedepsit?

Cuvintele ei l-au făcut să se simtă prost, nu l-au învățat cum să se manifeste într-o manieră acceptabilă din punct de vedere social.

Imaginați-vă cum ar fi să învățați tabla înmulțirii, dar, pentru că încă nu o înțelegeți, faceți o greșeală și auziți pe cineva spunând:

– Este greșit. E o prostie. Să-ți fie rușine. Mai fă încă o greșeală de înmulțire și vei fi pedepsit.

Acest tip de reacție nu v-ar ajuta să învățați tabla înmulțirii. Tot nu v-ați vedea greșelile și nu ați ști nici cum să le corectați, iar sentimentele dvs. în privința matematicii ar fi negative. În același fel stau lucrurile și în privința comportamentului. Când ați fost tratat cu lipsă de respect, trebuie să răspundeți cu fermitate. Dacă răspundeți cu agresivitate, nu faceți altceva decât să vă tratați copilul cu lipsă de respect în timp ce încercați să-l învățați ce înseamnă respectul. Mama „fotbalistului" ar putea spune pe un ton ferm:

– Nu-mi place când îmi vorbești așa. Dacă nu ești de acord cu mine, ar trebui să zici: „Mamă, nu sunt de acord". Dacă spui așa, te ascult. Dacă nu, plec din cameră. Nu accept să fiu tratată cu lipsă de respect.

Nu uitați, faptul că dacă învățați abilități noi și folositoare acest lucru nu înseamnă că nu veți mai avea conflicte. Conflictul

face parte din viaţă. Acceptaţi-l. Odată, un tată tânăr care avea tendinţa să ţipe la copilul său s-a hotărât să se calmeze în schimb şi să se adreseze acestuia cu „mesaje – eu“. Într-o zi, fiul său, care avea cinci ani, bătea cuie cu tatăl său în garaj. Copilul s-a lovit din greşeală la deget şi a spus: „Fir-ar“. Tatăl a tras adânc aer în piept şi a zis:

– Fiule, nu-mi place când foloseşti cuvântul acela.

Copilul, cu toată nevinovăţia, s-a uitat în sus şi a zis:

– Ştiu, tati, dar, *la naiba*, a durut!

## „EL M-A LOVIT!" – CUM SĂ-I ÎNVĂȚĂM FERMITATEA PE COPII

„El m-a împins.“ „A fost a mea mai întâi.“ „Ea a zis că sunt prost.“ „El a început.“ Vă sună cunoscut? Copiii adeseori se luptă să stabilească graniţe cu alţi copii. Dacă sunteţi pasiv sau agresiv cu copiii dvs. atunci când stabiliţi limite, şi ei vor fi pasivi sau agresivi unii cu alţii. Trebuie să stabiliţi cu fermitate limitele pentru copii şi să-i învăţaţi să facă acest lucru şi cu alţii.

## PÂRA: O OPORTUNITATE MINUNATĂ DE ÎNVĂȚARE

Când un copil ajunge să pârască, el spune: „Nu am idee cum să rezolv problema aceasta. Ajută-mă“. Aceasta este o oportunitate minunată de învăţare, pe care mulţi părinţi nu o fructifică. Gândiţi-vă la cearta următoare pentru un joc video:

– Este rândul meu să mă joc, afirmă Erin.

– Nu este! Tocmai am început să mă joc eu, izbucneşte Tiffany.

– Ba este. Dă-mi mânerul de comandă! cere Erin în timp ce i-l smulge din mână lui Tiffany.

Pentru a-şi apăra poziţia, Erin o loveşte cu pumnul pe Tiffany, care imediat strigă:

– Te spun!

Tiffany fuge imediat să găsească un părinte şi i se plânge:

– Erin m-a lovit.

În cele ce urmează, veţi găsi câteva răspunsuri tipice ale părinţilor:

– Erin, de ce ţi-ai lovit sora? Ştii că nu trebuie să faci asta. Ţi-ar plăcea dacă te-ar lovi şi ea? Acum este rândul ei.

– Voi două aţi face bine să nu vă mai bateţi. Nu vreau să aud nimic. Dacă vă mai loviţi, jocul video pleacă în vacanţă.

– Ce s-a întâmplat?

Tiffany spune partea ei de poveste, la care părintele răspunde:

– Fetelor, jucaţi-vă pe rând. Nu mă faceţi să repet.

Niciunul din răspunsurile de mai sus nu-i învaţă pe copii cum să gestioneze un conflict în mod ferm. Singurul lucru pe care fetele l-ar putea învăţa este faptul că nu te poţi baza pe părinţi pentru ajutor (mai târziu, aceasta se generalizează pentru toate tipurile de autorităţi). Toate aceste răspunsuri imprimă sentimentul de neputinţă. Sau poate că fetele au învăţat să nu caute ajutor în cazul unei probleme pe care ele nu o pot rezolva pentru că pot da peste necazuri şi mai mari. În schimb, dacă ele descoperă că adulţii întotdeauna găsesc soluţii, această lecţie imprimă un sentiment de dependenţă. În cele din urmă, copiii poate că au învăţat să cedeze pur şi simplu în faţa tiradelor altora pentru a evita problemele. De câte ori în viaţă aţi fost nevoiţi să renunţaţi la ceva ce vă doreaţi doar pentru a evita un conflict? Vreţi ca şi copiii dvs. să facă acelaşi lucru?

## CUM SĂ-L EDUCAŢI PE PÂRÂCIOS

Martin vă spune:

– Logan m-a împins.

Când un copil vă aduce la cunoştinţă o problemă despre o tulburare provocată de o altă persoană, prima întrebare pe care trebuie să o puneţi este:

– Ţie ţi-a plăcut?

Acest lucru poate părea ciudat, dar este o întrebare critică din trei motive. Mai întâi, vă ajută să evaluaţi câtă energie asertorică deţine reclamantul. Energia asertorică este nivelul de credinţă pe care îl are copilul în puterea propriilor sale cuvinte de a-l convinge pe altul. În al doilea rând, a spune nu implică multă energie asertorică

şi faptul că vă răspunde la întrebare face ca acea energie să devină imediat accesibilă copilului dvs. În al treilea rând, îl ajutaţi pe copil să se concentreze asupra propriei persoane şi asupra propriilor sentimente, nu asupra celuilalt individ. Acest lucru pune bazele autocontrolului.

Când copilul dvs. răspunde cu o formă oarecare de negaţie, luaţi aminte dacă: a dat din cap în semn de refuz; a spus un nu zgomotos şi hotărât; un nu agresiv; sau un nu pasiv, neaccentuat. Unele negaţii (cele hotărâte) dezvăluie un nivel mare de încredere, în timp ce altele (spuse pe tonuri pasive sau agresive) dezvăluie puţină încredere. Dacă negaţia indică un nivel mare de încredere, comunicaţi-i copilului dvs.:

– Du-te şi spune-i lui Logan: „Opreşte-te. Nu-mi place când mă împingi".

Apoi puneţi-l pe copilul dvs. să exerseze Puterea atenţiei spunându-i lui Logan ce vrea să facă. De exemplu: „Trebuie să-mi ceri să mă mut mai încolo".

Dacă copilul dvs. demonstrează puţină încredere de sine prin felul în care spune nu, trebuie să-l învăţaţi ce cuvinte să spună şi ce ton trebuie să folosească.

Un copil cu un temperament pasiv trebuie să înveţe să-şi folosească „glasul puternic". Dacă vă trimiteţi copilul singur să vorbească cu un frate pe un ton pasiv, când părăsiţi camera, copilul acela va fi lovit pentru că a pârât. Acest lucru aproape sigur se va întâmpla.

Puteţi modifica nivelul de sofisticare a limbajului pe care i-l oferiţi copilului în funcţie de nivelul lui de dezvoltare. Pentru copiii mici (să zicem de doi ani), cei cu întârzieri de dezvoltare sau cei cu tulburări de limbaj sau de vorbire, aţi putea spune:

– Du-te şi spune-i lui Jeremy: „Opreşte-te!"

Pe măsură ce copiii progresează atât în abilităţile lor cognitive, cât şi în cele de comunicare, cuvintele pe care le oferiţi trebuie să se modifice, de asemenea.

## CUM RĂMÂNE CU BEBELUŞII?

În timp ce îmi făceam cumpărăturile la mall, am auzit un prunc plângând şi, când mi-am ridicat privirea, am văzut o mamă împingând un cărucior dublu cu un băieţel de patru ani în spate şi un bebeluş

în faţă. Copilul de patru ani lovea capul bebeluşului de parcă ar fi fost o tobă şi, cum era normal, pruncul continua să plângă. Femeia părea epuizată. M-am îndreptat spre ei, am făcut un comentariu la adresa copiilor ei drăgălaşi şi am întrebat dacă mă pot apropia de aceştia. M-am aplecat şi m-am uitat la băieţel, am aşteptat ca el să aibă contact vizual cu mine şi apoi am spus:

– Vezi faţa surorii tale? Plânge. Ea spune: „Nu-mi place când mă loveşti. Opreşte-te".

Câteva clipe, băiatul a avut o privire mirată, de parcă ar fi procesat situaţia. Aproape că l-am auzit gândind: „Deci *de asta* plângea".

Trebuie să-i învăţaţi pe ceilalţi fraţi ai unui copil mic să citească expresia feţei bebeluşului.

– Uită-te la faţa lui Robin. Zâmbeşte. Faţa ei spune: „Îmi place când vorbeşti cu mine şi mă atingi pe mânuţe".

Când un frate mai mare îmbrăţişează un bebeluş prea tare, învăţaţi-l să-l „asculte" pe bebeluş spunându-i:

– Vezi ce faţă are? E roşie. Buzele îi tremură. Chipul bebeluşului spune: „Nu pot să respir când mă strângi de gât; ţine-mă pe sub braţe".

Călăuziţi-i mâinile copilului pentru a vă întări cuvintele. Ca părinte, trebuie să vorbiţi în numele pruncului până când acesta va învăţa să vorbească.

## PREZENTUL ESTE CEL MAI BUN MOMENT!

Începeţi-vă călătoria spre dobândirea unei atitudini ferme făcând următoarele exerciţii:

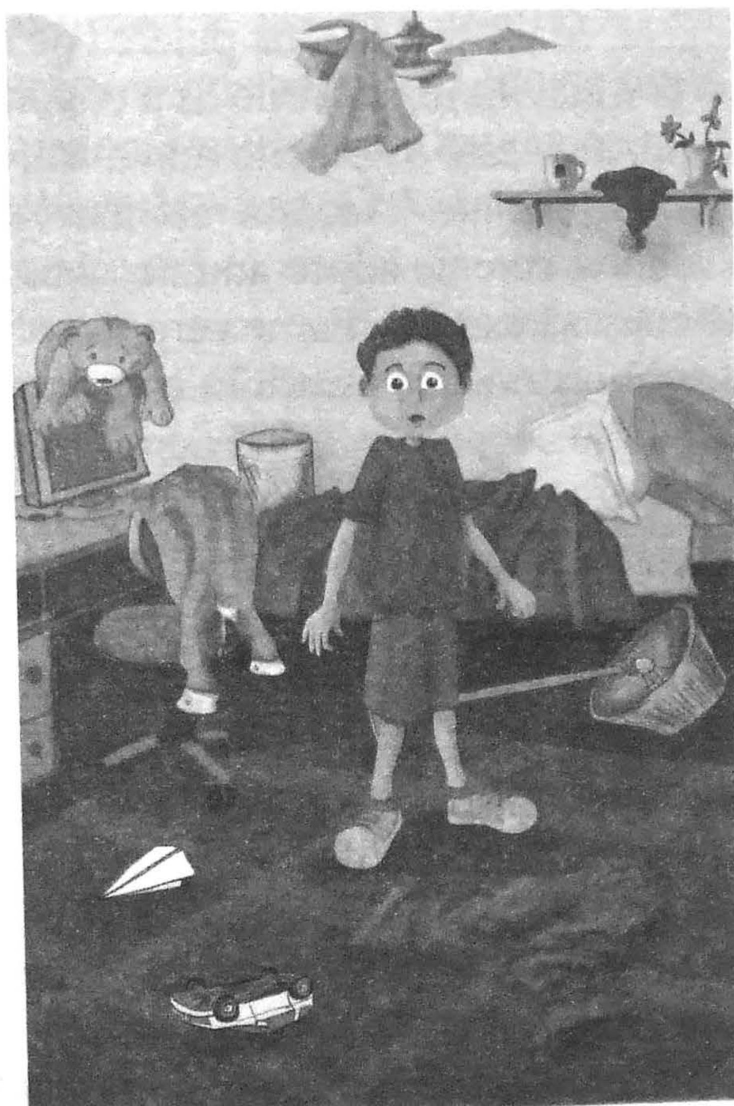
- **Observaţi modul în care vorbiţi cu copiii.** Sunteţi pasiv, agresiv sau ferm?
- **Concentraţi-vă pe efortul de a le oferi copiilor informaţii utilizabile.** Spuneţi-le exact ce au de făcut. Folosiţi Puterea atenţiei pentru a vă axa pe ce doriţi să se întâmple.
- **Captaţi atenţia copilului înainte să vorbiţi.** Apropiaţi-vă de copil, aşteptaţi până când acesta se uită la dvs. şi spuneţi: „Iată-te!"
- **Dacă fiul dvs. vă ignoră, spuneţi:** „O să-ţi arăt ce vreau să faci". Apoi ghidaţi-l pe copil până când acesta îşi finalizează sarcina cu succes.

- **Când sunteţi frustrat, exprimaţi-vă sentimentele direct spunând:** „Nu-mi place când tu .............. .“ sau „Când tu .............. , eu mă simt ..............“.
- **Învăţaţi-vă copiii cum să facă faţă tulburărilor din partea altor copii.** Începeţi interacţiunea cu victima întrebând: „Ţie ţi-a plăcut?“

Fermitatea este abilitatea principală pe care o veţi folosi pentru a stabili limite pentru copiii dvs. Fermitatea este o abilitate foarte puternică care vă permite să stabiliţi limite cu alţii şi îi învaţă şi pe copiii dvs. acelaşi lucru. Aceste limite exemplifică şi învaţă valoarea respectului. Pentru a fi ferm, trebuie să folosiţi Puterea atenţiei, concentrându-vă pe ce doriţi şi apoi exprimându-vă dorinţele într-o manieră directă. Într-o familie, în comunitate, în democraţie, fiecare persoană trebuie să înveţe să fie ferm şi să stea pe propriile picioare fără să încalce drepturile altora. Abilitatea de disciplinare prin alegeri, despre care veţi învăţa în capitolul următor, este o altă abilitate care vă va ajuta să stabiliţi limite.

# 5

# Opţiunile: Construirea respectului de sine şi a voinţei



Jane se ocupa de fiica sa, Mara, şi o ajuta să se îmbrace dimineaţa, pentru ca amândouă să poată pleca din casă cu bună dispoziţie şi devreme. După micul dejun, ea s-a dus în camera Marei, s-a coborât la nivelul ei vizual, şi a aşteptat ca fiica ei să se uite în ochii săi. Atunci Jane i-a dat o comandă fermă, de genul: „Pune-ţi jucăriile în cutie şi apoi îmbracă-te". Jane a arătat spre jucării şi spre cutie, pentru că gesturile nonverbale o ajutau pe Mara să ţină cont de cuvintele ei. Jane a aşteptat, de asemenea, ca Mara să înceapă să pună jucăriile la locul lor pentru ca s-o poată lăuda pentru faptul că s-a conformat cerinţei sale. Odată ce Mara părea concentrată făcând ce trebuia, Jane a plecat să se îmbrace şi ea.

Cinci minute mai târziu, Jane a verificat-o pe Mara. Copilul golise cutia cu jucării şi stătea în ea, dezbrăcată. Luând adânc aer în piept, Jane a spus din nou ce voia ca Mara să facă şi i-a oferit două opţiuni pozitive:

– Mara, ai două posibilităţi. Poţi să ieşi din cutie şi să te îmbraci cu o rochie sau poţi să ieşi şi să-ţi pui o pereche de pantaloni. Ce preferi să faci?

Mara a început să iasă din cutie şi a spus:

– Mai întâi pantalonii.

Cu acea alegere, Mara şi-a asumat puterea de a acţiona. Ea şi-a canalizat voinţa şi şi-a stăvilit impulsurile de a continua să se joace. A oferi două alegeri pozitive este o abilitate minunată, care poate exista în repertoriul dvs. de părinte. Această abilitate este generată de Puterea liberului arbitru, care ne aduce aminte să ne împotrivim ispitei de a-i forţa pe copii să asculte. Ea ne cere să recunoaştem liberul arbitru în ceilalţi şi să organizăm situaţii în care copiii să poată alege cu mai multă uşurinţă să coopereze. Când copiii se simt liberi să facă alegeri, ei învaţă valoarea angajamentului.

## „JOCUL ÎNVINUIRILOR"

În fiecare moment al fiecărei zile luăm decizii. Cu toate acestea, adeseori îi învinuim pe alţii pentru alegerile pe care ar trebui să le luăm noi. „El m-a determinat s-o fac", ar putea spune copilul dvs. „Nu mă face să-ţi repet", aţi putea ameninţa. „Uite ce m-ai determinat să fac – nu am virat unde trebuie", ar putea spune soţul/soţia dvs. Aceste exemple arată genul de cuvinte pe care le spunem atunci când dăm vina pentru reacţia sau pentru comportamentul nostru pe

o situație din afară sau pe o altă persoană. Trăim aproape tot timpul pe pilot automat, uitând că noi ne aflăm la cârma propriilor noastre decizii.

De fapt, alegem să uităm că noi luăm decizii. Viața pare că ni se „întâmplă". V-ați plâns vreodată: „Doamne, ce zi grea am avut!"? Dar cine decide cum merge ziua? Ziua vă alege gândurile? V-ați plâns vreodată: „Traficul azi e oribil". Este oribil sau pur și simplu se află multe mașini pe stradă? Traficul nu este oribil prin sine, dar dvs. puteți alege să-l percepeți astfel. Dacă alegeți să vedeți o situație ca fiind groaznică, automat vă enervați.

Când credeți că o persoană sau un eveniment v-a provocat sentimentele pe care le aveți, i-ați dat acelei persoane sau acelui eveniment responsabilitatea asupra dvs.

Recent, am stat la un hotel în Chicago, într-o cameră la etajul treizeci și șase. Într-o dimineață, am mers cu liftul împreună cu o femeie care era iritată de faptul că liftul se tot oprea. Ea alesese să se enerveze la culme pentru că liftul se oprea pentru diferite persoane. Dar acesta este rolul lifturilor. De ce a dorit să se enerveze? De ce am dori oricare dintre noi să ne enervăm? Am renunțat la puterea noastră în favoarea lifturilor, copiilor, soților sau instituțiilor? Ce este atât de atractiv la postura de victimă? Aceste întrebări mă fascinează?

De câte ori credeți că altceva în afară de percepția dvs. asupra unui eveniment sau unei persoane vă enervează, renunțați de bunăvoie la puterea dvs. Considerați că evenimentul sau persoana v-a *cauzat* iritarea, fericirea sau sentimentul de vină. Oricărui lucru sau oricărei persoane i-ați dat putere asupra sentimentelor dvs., acelui lucru sau acelei persoane i-ați dat putere asupra persoanei dvs. Pierdeți Puterea liberului arbitru de fiecare dată când considerați că alții vă determină să acționați într-un anume fel sau că îi puteți condiționa pe ceilalți să facă ce doriți.

Recâștigați-vă abilitatea opțiunilor și recuperați-vă puterea și autocontrolul. Drept consecință însă, nu veți mai putea să-i învinuiți pe alții pentru propriile dvs. acțiuni. Dacă spuneți: „Nu mă face să-ți iau rigla aceea!", i-ați cedat puterea dvs. copilului. L-ați făcut pe copil responsabil spunându-i că el vă determină să răspundeți într-un anumit mod. Puteți să vă recuperați puterea dacă recunoașteți că

sentimentele şi acţiunile dvs. sunt create de propria dvs. voinţă liberă. Recuperându-vă puterea, vă veţi recupera şi responsabilitatea şi, la rândul dvs., veţi exemplifica ambele calităţi în faţa copilului. Aţi putea atunci spune: „Dacă iei decizia să-l înţepi pe Jordan cu rigla, ţi-o voi lua. Poţi măsura ceva sau te poţi juca singur cu ea. Ce alegi?" Spunând aceste lucruri, veţi menţine controlul asupra situaţiei şi îi trimiteţi un mesaj copilului că sunteţi la cârma propriilor alegeri, iar el poate face propriile sale alegeri. Aţi folosit Puterea liberului arbitru (singura persoană pe care o *poţi* schimba eşti tu însuţi) şi aţi dat un exemplu de cum se poate folosi şi controla în mod responsabil liberul arbitru. I-aţi dat informaţii utilizabile.

Acest capitol vă va demonstra cum să folosiţi abilitatea opţiunilor ca abilitate de disciplinare, favorizând prin aceasta dezvoltarea respectului de sine şi puterii voinţei în cazul copiilor dvs. Prin faptul că îi ajutaţi pe copiii dvs. să facă alegeri, ei învaţă să-şi asume anumite acţiuni şi consecinţe. Îi veţi învăţa valoarea angajamentului.

## RECUPERAREA PUTERII DVS. PĂRINTEŞTI: LUAŢI PROPRIILE DECIZII

În general, părinţii cedează puterea primilor lor născuţi, iar copiii încearcă să nu facă abuzuri în stăpânirea lor. Când ziceţi: „Nu mă face să-ţi mai spun o dată", aceşti copii întâi născuţi se îndreaptă şi încearcă imediat să vă recâştige dragostea şi aprobarea. Copiii mai mici însă adeseori răspund diferit. Când un părinte le spune: „Mă superi, aşa că poartă-te frumos", ei par că preiau această informaţie şi experimentează pe baza ei. E ca şi cum s-ar gândi: „Dacă acest lucru îl supără, ce ar trebui să fac ca să plângă?" Când cedaţi puterea copiilor, nu se ştie niciodată ce răspuns veţi primi. Poate veţi avea un mic Stalin sau o Maica Tereza.

În cele ce urmează, veţi găsi câteva propoziţii folosite de părinţi care cedează puterea copiilor. Fiecare dintre ele trimite mesajul greşit, conform căruia copilul îl controlează pe părinte:

- Nu mă face să-ţi mai spun o dată.
- Mă faci să-mi pierd controlul.

- Uite cum ai făcut-o pe mama (sora, prietena) ta să se simtă.
- Nu mă face să-ți dau *time-out*.
- Ai stricat cina.
- Nu-mi vine să cred prin ce mă face copilul acela să trec.

Aproape toți am auzit în copilărie acele afirmații și, după ani întregi de suportat aceste mesaje, am avut un sentiment copleșitor de insuficiență. Dacă noi i-am fi putut controla pe părinții noștri, nu i-am fi făcut fericiți? De ce nu i-am putut determina să se înțeleagă unul cu celălalt? De ce nu am putut fi mai buni și de ce nu am făcut ca totul să fie mai bine? Bineînțeles, motivul a fost că nu am avut niciodată controlul asupra situației. Pur și simplu am primit acel mesaj fals din partea părinților noștri bine intenționați.

Înainte de a putea oferi alegeri care să le confere autoritatea copiilor, trebuie să învățați să luați propriile decizii. Iată câteva teme care vă vor ajuta:

**1. Pentru o zi, renunțați la atitudinea de genul: „Nu știu și nici nu-mi pasă".** Acest lucru vă permite să luați decizii. Preț de o zi, purtați-vă ca și când ați ști. Dacă un prieten vă întreabă unde ați dori să mergeți ca să luați masa de prânz, exprimați-vă preferința în mod clar: „Mi-ar plăcea mâncarea chinezească".

**2. Transformați cuvintele „ar trebui" în „aș putea" și apoi alegeți.** Când vă surprindeți spunând: „Ar trebui să iau rufele de la curățătorie", corectați-vă. Asumați-vă alegerea și ziceți în schimb: „Aș putea să iau rufele de la curățătorie". Apoi decideți dacă o veți face sau nu. Nu există „ar trebui", „trebuie" sau „s-ar cădea să". Există doar alegeri. Începeți să luați decizii și angajamente.

**3. Renunțați la expresiile de genul „mă faci să" și luați decizii.** Folosiți Puterea liberului arbitru pentru a vă reaminti că sunteți la cârma propriilor gânduri, sentimente și acțiuni. În loc să spuneți: „Nu mă face să opresc mașina asta", ziceți: „O să opresc mașina până când vă puneți centura de siguranță". În loc să spuneți: „Mă scoți din sărite", ziceți: „Simt că înnebunesc. Se întâmplă prea multe lucruri în același timp". Apoi spuneți-le în mod hotărât copiilor dvs. ce trebuie să facă. „Tu stai acolo, iar tu stai acolo, în timp ce eu mă gândesc".

## DISCIPLINA DIN CARE TOȚI AU DE CÂȘTIGAT – DAȚI DOUĂ ALEGERI POZITIVE

Copiii mici, care îşi dezvoltă simţul autonomiei, adeseori simt nevoia să se impună atunci când primesc o comandă de la un adult, ceea ce poate duce la o confruntare. În loc să-i daţi o comandă fermă, îi puteţi oferi copilului două alegeri acceptabile. Aceste alegeri îi permit copilului să se conformeze dorinţelor dvs., în timp ce îi daţi, de asemenea, şi dreptul să spună „ultimul cuvânt". Faptul că-i oferiţi copilului dvs. două alegeri pozitive îl ajută să realizeze următoarele lucruri:

- Să îndeplinească sarcina pe care o consideraţi importantă.
- Să se conformeze dorinţelor dvs.
- Să înveţe abilităţi de decizie şi valoarea angajamentului.
- Va simţi că are putere de decizie, ceea ce va reduce luptele pentru putere.
- Îşi va redirecţiona comportamentul şi va învăţa să-şi controleze impulsurile.
- Stabiliţi şi menţineţi autocontrolul.

## FALSELE ALEGERI

Când pun în discuţie problema alegerilor cu părinţii, aceştia adesea dau ochii peste cap ca şi cum ar zice: „Da, ştim despre alegeri. Să trecem la un alt subiect". Ei nu îşi dau seama că nu au reuşit să folosească alegerile în mod *pozitiv*.

Majoritatea dintre noi am fost crescuţi cu ceea ce eu numesc „falsele alegeri". „Poţi să tunzi iarba sau eşti pedepsit." „Vă duceţi chiar acum la culcare sau nu veţi mai avea voie să primiţi prieteni peste noapte la voi." Numesc toate acestea false alegeri pentru că părintele prezintă o alegere preferată (bună) şi una negativă (rea), cu intenţia de a-l forţa pe copil. În exemplul cu Jane şi Mara de la pagina 110, Jane i-a oferit două alegeri pozitive Marei despre cum să iasă din cutie. Ambele au făcut-o pe Mara să se axeze pe sarcina care trebuia îndeplinită. Jane ar fi putut să-i spună fiicei sale: „Îmbracă-te sau îţi dau *time-out*", dar decizia ei de a oferi două alegeri pozitive i-au permis atât ei, cât şi copilului să fie încununate cu succes.

**Când oferiți o alegere falsă, vă programați copilul să creadă că atunci când gândește, simte sau alege diferit de dvs. este rău, greșește sau se poartă nerespectuos, și nu că a făcut pur și simplu o alegere.**

Un alt mod în care un părinte poate da unui copil o alegere falsă este prin cuvinte care par să pună copilul la cârma unor situații pe care de fapt nu le controlează. „Pune-ți pijamalele pe tine, bine?" „Poți, te rog, să te îmbraci?" „Lasă-mă să termin de spălat vasele și apoi te ajut." „Vrei să mergem la cumpărături acum?" Părinții nu vor ca fiii lor să hotărască singuri ora la care merg la culcare, sau dacă să se îmbrace sau nu, sau să decidă ce program vor avea într-o zi oarecare. Alegerile false oferă iluzia de control pentru că par să pună pe cineva responsabil peste altcineva. Acest lucru distruge liberul arbitru. Iluzia se risipește atunci când copilul dvs. se poartă altfel decât ați fi crezut că o va face sau că ar trebui s-o facă și atunci amenințați cu pedeapsa. Părinții care oferă alegeri false se tem să spună ce vor în realitate sau nu știu ce vor. Astfel de părinți nu au dobândit abilitatea de a fi fermi (vedeți capitolul 4).

## CUM SĂ OFERIȚI ALEGERI POTRIVITE PENTRU FIECARE VÂRSTĂ

Toți copiii pot beneficia dacă le sunt oferite două alegeri pozitive, cu condiția ca acestea să fie potrivite vârstei lor. Ar fi neînțelept să le oferiți copiilor mici alegeri nelimitate. Dacă îi veți spune copilului dvs. să aleagă o singură jucărie din magazin, s-ar putea să rămâneți acolo până la ora închiderii. Apoi mai există și posibilitatea ca acesta să aleagă o jucărie care costă mai mult decât plănuiați dumeavoastră să cheltuiți.

Părinții trebuie să aleagă cu grijă opțiunile pe care le dau copilului, pentru că prea multe decizii pot fi copleșitoare pentru el. *Trebuie* să păstrați autocontrolul și să-i stăpâniți pe copii. Când îi oferiți copilului dvs. opțiuni, gândiți-vă la vârsta lui, la temperamentul acestuia și la situația în care vă aflați. Următoarele instrucțiuni vă vor ajuta să le oferiți copiilor opțiuni:

**1. Oferiţi-le copiilor mai mici de cinci ani posibilitatea să aleagă între două evenimente sau obiecte predeterminate.** Ce trebuie să spuneţi când este vorba de:

- **Îmbrăcăminte:** „Ai de ales între bluza albastră sau cămaşa roşie."
- **Mâncare:** „Poţi să bei suc de portocale sau lapte."
- **Activităţi:** „Ai de ales: poţi să construieşti cu ajutorul cuburilor sau să desenezi."
- **Ascultare:** „Ai de ales: poţi să-ţi aduni ori hainele, ori jucăriile. Ce vrei să aduni?"

Niciodată nu-i daţi posibilitatea unui copil mic să decidă programul zilnic („Eşti gata să mergi la culcare?"); activităţile adulţilor („Poate mami să te lase cu tati acum şi să meargă la cumpărături?"); relaţiile („Vrei să petreci Crăciunul cu tati sau cu mami?"); sau situaţii care îl pun pe copil sau pe alţii în pericol. Următorul exemplu vorbeşte despre un părinte care oferă o opţiune inadecvată.

Mama lui Tasha i-a cerut în mod repetat fiicei sale să vină în vizită pentru ca să poată să stea cu Hunter, de şase ani – nepotul ei. La telefon, mama ei deseori făcea comentarii care să inducă sentimentul de vină, ca de exemplu: „Ai crede că locuim la o mie de mile depărtare la cât de rar mă vizitezi. Presupun că o să-l văd pe Hunter la absolvirea liceului". Pentru a-şi împăca conştiinţa, Tasha s-a hotărât s-o viziteze pe mama ei sâmbătă. Ea şi Hunter au sosit dimineaţa, ca să poată petrece mai mult timp cu bunica. Hunter a fost bucuros să-şi vadă bunica şi să afle că vor merge în parc. După trei ore, Tasha l-a întrebat pe Hunter: „Eşti gata să mergem acasă? Mami are de făcut cumpărături".

Prin întrebarea sa, Tasha l-a pus pe Hunter la cârma situaţiei. Dacă Hunter nu era pregătit să plece? Avea el într-adevăr de ales? Adulţii adeseori îi folosesc pe copii ca pe nişte pioni în situaţiile în care ei se tem să spună ce doresc. Acest lucru creează probleme foarte mari. Tasha i-a oferit lui Hunter o alegere – să rămână cu bunica sau să plece. Ea a făcut acest lucru pentru că i-a fost teamă să decidă ea însăşi şi să rişte să-şi atragă iarăşi dezaprobarea mamei sale. Trebuie să le daţi copiilor alegeri care să le protejeze dezvoltarea, nu pentru a vă compensa propria imaturitate.

**2. Unii copii au nevoie de alegeri mai restrânse, mai structurate decât alţii pentru a putea rămâne concentraţi pe sarcina**

pe care o au de îndeplinit. Mara, care s-a hotărât să intre dezbrăcată în cutia cu jucării, a necesitat mai multe instrucţiuni decât ar fi avut nevoie alţi copii de vârsta ei. Pentru că ea avea nevoie de mai multe îndrumări, părinţii ei ar fi putut cădea cu uşurinţă în capcana de a-i da prea multe comenzi, cum ar fi: „Mara, ieşi din cutia cu jucării"; „Mara, ascultă-mă"; „Mara, pune-ţi jucăriile la locul lor"; „Mara, mănâncă micul dejun". Pentru că are nevoie de ajutor în organizare din partea adulţilor, Mara ar putea să nu beneficieze de unele exerciţii în luarea deciziilor, pe care le fac alţi copii cu mai multă uşurinţă. În loc să o ghideze permanent pe Mara, părinţii ei ar putea folosi abilitatea alegerilor pentru a o ajuta pe aceasta să înveţe să se orienteze singură. Abilitatea alegerilor i-ar putea oferi organizarea de care are nevoie şi în acelaşi timp i-ar permite să exerseze luarea deciziilor. În cele din urmă, această abilitate ar ajuta-o să-şi construiască respectul de sine, în timp ce învaţă să opereze cu succes într-un cadru dat.

**3. Copiilor de peste cinci ani nu mai trebuie să le organizaţi alegerile prin două opţiuni predeterminate.** De obicei, copilul de vârsta la care merge la şcoală poate face faţă aceluiaşi număr de opţiuni câte comenzi poate să îndeplinească. Să zicem că îi spuneţi copilului dvs. să ducă gunoiul, să se spele pe mâini, să-l cheme pe fratele său şi să aşeze masa. Dacă el poate să îndeplinească cu succes această comandă formată din patru părţi, este pregătit să primească o gamă mai largă de opţiuni. Observaţi cât de multă organizare necesită copiii dvs. pentru a avea succes. Dacă ei nu pot face faţă comenzilor multiple, continuaţi să le oferiţi opţiuni mai uşoare, limitate.

**4. Pe măsură ce copilul dvs. creşte, poate să participe la o discuţie despre reguli, practici şi programe zilnice.** Cu toate acestea, este vital ca dvs. să fiţi conştienţi că acestea rămân în cele din urmă deciziile adulţilor.

**5. Copiii nerăbdători sau copleşiţi răspund mai bine unor comenzi ferme decât opţiunilor.** Gândiţi-vă la o vreme când v-aţi simţit copleşit. Ultimul lucru pe care îl doreaţi era să luaţi o decizie – chiar şi să alegeţi între o gogoaşă sau o chiflă părea prea obositor. Când copiii se simt copleşiţi, alegerile sunt doar o altă problemă pe care ei nu pot s-o rezolve. În astfel de momente, comenzile clare, ferme vor fi liniştitoare. Dacă v-aţi trezi simţindu-vă copleşit, aţi prefera să auziţi: „Ce vrei la micul dejun?" sau: „Uite nişte clătite. Mănâncă-le şi o să te simţi mai bine". Când copilul dvs. a pierdut

controlul, strângeţi chingile, reduceţi alegerile şi preluaţi puterea până când îşi va reveni.

Vă prezint în continuare o altă poveste de succes. Băieţelul de patru ani al lui Carol se juca în casa unui prieten. Femeia s-a dus să-l ia de acolo, temându-se de momentul în care trebuia să-i spună că a sosit momentul să plece. De multe ori trecuseră prin lupte pentru putere pentru a finaliza întâlnirile de joacă ale copilului. De data aceasta însă, Carol s-a hotărât să încerce o nouă abordare. Ea a repetat pur şi simplu ce avea să-i spună fiului său. A început prin a-i comunica în mod ferm că trebuie să plece. Apoi, înainte ca el să înceapă să se plângă, ea a spus pe un ton vesel: „Ai două opţiuni: Poţi să pleci prin uşa din faţă sau prin cea din spate". Fiul ei a răspuns imediat: „Pot să sun la uşă dacă o aleg pe cea din faţă?" Ea a răspuns afirmativ şi au plecat acasă bine dispuşi.

## PAŞII NECESARI PENTRU A OFERI DOUĂ OPŢIUNI POZITIVE

Pentru a oferi tot timpul două opţiuni pozitive copiilor, aveţi nevoie de două lucruri:

**1. Trebuie să gândiţi în termeni pozitivi la ceea ce doriţi ca fiul dvs. să facă.** Apelaţi la Puterea atenţiei: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.

**2. Trebuie să-i daţi copilului o opţiune adevărată.** Folosiţi Puterea liberului arbitru, înţelegând faptul că oamenii aleg cum să se poarte. Oferiţi două opţiuni pozitive, ambele fiind acceptabile pentru dvs.

Următorii paşi vă vor ajuta să oferiţi două opţiuni pozitive:

**Pasul 1: Respiraţi adânc.** Luaţi o decizie conştientă despre ce anume doriţi ca fiul dvs. să facă.

**Pasul 2: Spuneţi-i copilului:** „Ai de ales!" pe un ton vesel. Atitudinea dvs. pozitivă va destinde atmosfera, mai ales dacă micuţul dvs. pare plin de resentimente.

**Pasul 3: Spuneţi cele două opţiuni** pe care le-aţi creat pentru a vă atinge scopul. Spuneţi: „Poţi să ..............., sau poţi să ...............".

**Pasul 4: Încheiați procesul rugându-l pe copilul dvs. să-și ia un angajament.** Ați putea spune: „Care este alegerea ta?“ Dacă fiul dvs. ezită, poate ar trebui să repetați opțiunile. Spuneți pur și simplu: „Pantalonii sau cămașa?“ Dacă acesta răspunde: „Să mă joc mai mult“, repetați-i cele două opțiuni din nou calm, dar cu fermitate: „Pantalonii sau cămașa?“

**Pasul 5: Observați ce alegere face copilul dvs.** Dacă alege pantalonii, atunci comentați pe un tot încurajator: „Alegi să-ți pui pantalonii!“ Asigurați-vă că faceți acest comentariu final. Este critic, pentru că el îl face pe copil conștient de alegerea lui. Conștientizarea de sine întărește lobii frontali din creierul copilului. Repet, lobii frontali au capacitatea de a struni izbucnirile emoționale și sunt foarte importanți pentru autocontrol. Nu uitați, majoritatea oamenilor fac alegeri în mod inconștient și ajung să se simtă controlați de viață. Dacă vă creșteți copilul conștient de alegerile sale, nu numai că se va simți mai puțin controlat, ci va avea într-adevăr o mai bună stăpânire de sine, atât psihologic, cât și fiziologic.

În cazul copiilor mai mari ați putea spune: „Mi se pare că ai câteva opțiuni. Simte-te liber să .............., sau să .............. . Care ți-ar conveni mai mult?“

## EXERSAȚI, EXERSAȚI, EXERSAȚI

În cele ce urmează, veți găsi un scenariu în care ați putea alege să folosiți abilitatea de disciplinare a celor două opțiuni pozitive. Mai întâi, folosiți Puterea atenției ca să vă gândiți ce anume vreți ca fiul dvs. *să facă*. Apoi oferiți două alegeri care îi vor permite să atingă acel scop. Faceți-i cunoscute aceste opțiuni pe un ton vesel. Nu uitați, formula de bază pe care trebuie s-o folosiți când îi prezentați alegeri copilului este:

**În cazul copiilor mici**

- ✓ „Ai de ales!“
- ✓ „Poți să .............., sau să .............. .“
- ✓ „Ce alegi?“
- ✓ „Deci alegi să .............. !“

**În cazul copiilor mai mari**

- ✓ „Se pare că ai două opțiuni.
- ✓ Simte-te liber să .............., sau să ..........

✓ Ce ar fi mai bine pentru tine?

✓ Se pare că ai decis să .............. .

SCENĂ: JUCATUL CU MÂNCAREA. Nathan (de patru ani) este ocupat să strângă piureul de cartofi între degete. Respiraţi adânc. Gândiţi-vă la ceea ce vreţi să se întâmple. Acum decideţi ce alegeri îi veţi da lui Nathan. Veţi spune:

..............................................................................

..............................................................................

## „DAR DACĂ?"

Până în acest punct sunt sigură că întrebările „dar dacă" vă asaltează mintea. „Dar dacă copilul meu nu alege niciuna dintre opţiuni?" Acest lucru este probabil cea mai mare temere a dvs. Rămâneţi calm, continuaţi să respiraţi şi citiţi mai departe.

## ALEGERILE ŞI RESPECTUL DE SINE

Abilitatea unei persoane de a lua decizii şi de a accepta responsabilitatea pentru aceste decizii este o măsură a respectului de sine. Pentru a face cu adevărat o alegere, trebuie să luaţi o decizie şi să acceptaţi consecinţele acelei decizii. Acest lucru se numeşte angajament. Prin urmare, este vital să-i ajutaţi pe copiii care au probleme cu luarea deciziilor şi/sau cu acceptarea consecinţelor alegerilor lor. Nu-i puteţi ajuta pe copii decât dacă alegeţi să vă ajutaţi mai întâi pe dumneavoastră înşivă. Urmăriţi conversaţia care urmează şi vedeţi dacă vă sună cunoscut:

„Unde ai vrea să luăm masa de prânz?", întreabă Pat. „Oriunde, nu contează", răspunde Sheryl. „Nici pentru mine nu contează. Serios, Sheryl, orice vrei tu e în regulă", spune Pat. „Tu conduci, tu decizi", răspunde Sheryl.

În societatea noastră, femeile socializează pentru a plăcea altora. Însă este imposibil să iei propriile decizii şi în acelaşi timp să fii pe placul celorlalţi. Ca părinte, nu puteţi să stabiliţi o limită şi să vă îngrijiţi de sentimentele copiilor dvs. în acelaşi timp. Aceia dintre voi care sunt pasivi trebuie să acorde o atenţie specială acestei idei. Scrieţi următoarele cuvinte pe un bileţel şi postaţi-l pe frigider:

Nu puteți să stabiliți o limită și să vă îngrijiți de sentimentele altcuiva în același timp.

# CUM SĂ-I AJUTAȚI PE COPIII CARE AU PROBLEME CU LUAREA DECIZIILOR

Copiii care au probleme cu luarea deciziilor fac parte din trei categorii:

- Cei care refuză să ia o decizie.
- Cei care se împotrivesc organizării existente. Dacă le dați să aleagă între opțiunea A și opțiunea B, ei aleg C.
- Cei care se răzgândesc. Dacă le dați opțiunile A și B, ei aleg A, apoi trec a B, apoi aleg iarăși A și așa mai departe.

Înainte să continuați lectura, gândiți-vă la dvs. înșivă. Au fost momente în care ați refuzat să luați o decizie, când v-ați răzgândit de o mie de ori sau v-ați oprit la prima opțiune pe care v-a oferit-o viața? Reflectând la dvs. înșivă, vă veți înțelege mai bine copiii. Pe multe planuri, în special pe cel emoțional, nu sunteți foarte diferit față de ei.

## Cum să-i ajutați pe copiii care refuză să aleagă

Lisei, de șapte ani, i s-a dat de ales – să-și pună rucsacul pe un raft în dulăpiorul ei sau să-l atârne într-un cui. Lisa stătea în picioare și se uita lung la profesoara ei, apoi a izbucnit dintr-odată în plâns. Pentru Lisa, decizia era copleșitoare.

Poate că o puteți înțelege pe Lisa. V-ați simțit vreodată atât de stresat că pur și simplu nu ați mai putut să faceți față niciunui alt lucru? O neliniște copleșitoare îi cuprinde pe acei copii care nu pot lua decizii cu ușurință. Această dificultate pe care o experimentează este felul lor de a spune: „Lumea mea e copleșitoare". Aceste sentimente ar putea să se nască din probleme de dezvoltare. Imaginați-vă cum ar fi dacă lungimea brațului dvs. s-ar modifica zilnic sau dacă vocabularul dvs. s-ar dubla într-o lună – o schimbare atât de mare într-un timp scurt ar fi extrem de copleșitoare. O neliniște ca a Lisei ar putea avea rădăcinile în motive de stres major în viață – o mutare sau un deces. Ar putea, de asemenea, să răsară din necazuri de zi cu zi – din pricina dezamăgirii unui copil de părinți sau de el însuși, din cauza schimbării profesorilor, a certurilor cu prietenii sau pentru

că a fost tachinat de un frate. În funcţie de temperament, unii copii sunt copleşiţi cu uşurinţă. Alţii par să alunece prin viaţă ca un surfer pe val. Nu vă împotriviţi temperamentului copilului dvs. În schimb, învăţaţi cum să reacţionaţi în funcţie de acesta.

Pentru a-i ajuta pe copiii care nu se descurcă să facă alegeri, optaţi pentru următoarele lucruri:

- **Indicaţi-i copilului multiplele alegeri pe care le face în fiecare zi.** De exemplu, atunci când el decide să coloreze cu creioane, spuneţi: „Văd că ai ales să colorezi astăzi". De câte ori este posibil, arătaţi-i copilului dvs. că întotdeauna face alegeri. S-ar putea ca fiul dvs. să se uite la dvs. ca şi când ar zice: „E de mirare?" Asta e grozav – înseamnă că este conştient de acţiunile lui. Lobul frontal din creierul său se maturizează.
- **Oferiţi-i copilului alegeri de mică importanţă care implică apropierea faţă de dvs.** De exemplu, spuneţi: „Marvin, ţine-mă de mână ca să traversăm strada. Poţi să alegi mâna stângă sau mâna dreaptă. Pe care o alegi? Ai ales mâna dreaptă! Îmi place să ne ţinem de mână amândoi". Luarea deciziilor cere autonomie şi, pentru unii copii, uneori, autonomia este înspăimântătoare. Pentru a-l ajuta pe copilul dvs. să devină independent, folosiţi blândeţea ca punct de plecare. Odată ce el va putea face faţă alegerilor din relaţia dvs., oferiţi-i alte alegeri. Spuneţi: „Vrei să o inviţi pe Maia sau pe Justin la noi să vă jucaţi în după-amiaza aceasta?"
- **Fiţi un exemplu de acceptare a greşelilor.** Copiii care refuză să aleagă ar putea să se teamă să-i dezamăgească pe alţii sau să se înşele. Fiţi un exemplu pentru faptul că oricine poate greşi. Copilul dvs. trebuie să vadă că puteţi face o greşeală, că vă iertaţi, apoi abordaţi o strategie diferită (adică învăţaţi din greşeala dvs.).

Puteţi folosi tehnica „gândirii cu voce tare" pentru a exemplifica această abilitate când aţi făcut o greşeală. Când gândiţi cu voce tare, vă spuneţi gândurile din interior cu voce tare, ceea ce îi permite copilului să audă cum vă procesaţi greşeala.

Iată un scenariu: Un tată spune:

– Unde este şurubelniţa mea? Voi, copii, mereu îmi împrumutaţi uneltele fără să-mi cereţi permisiunea. Cine a luat-o? Spuneţi!

M-am săturat – eu nu pierd lucrurile voastre. Este important să respectaţi bunurile care aparţin altora. Filmul pe care voiaţi să-l vedeţi a ieşit din discuţie acum.

– Dar, tată, spune fiica sa, iar el sare ca ars:

– Nu mă lua pe mine cu „dar tată"! Ar trebui să fiţi mai atenţi – ce v-a apucat?

Apoi fiul său îi zice:

– Tată, ai luat şurubelniţele acelea la casa bunicii când ai fost la ea să-i repari dulapurile.

Tatăl realizează că a făcut o greşeală gravă. Nu numai că i-a învinuit pe copii, dar i-a şi atacat. El realizează că este un moment propice pentru a folosi tehnica „gândirii cu voce tare".

Gândind cu voce tare, el spune:

– Ei, am făcut o mare greşeală. M-am supărat pentru că nu găseam şurubelniţa. De fapt, am fost supărat pentru că şeful meu a ţipat la mine azi. M-am simţit atât de prost din pricina serviciului, încât mi-am vărsat nervii pe voi doi. V-am învinuit şi am încercat să vă fac să vă simţiţi la fel de rău cum mă simţeam eu. Vă datorez scuze. Copii, îmi cer iertare pentru comportamentul meu. Data viitoare când o să mai fiu supărat o să respir adânc şi o să gândesc înainte să vorbesc.

Gândind cu voce tare, acest tată a fost un exemplu constructiv de gestionare a greşelilor. El a fost un exemplu pentru cum poţi învăţa dintr-o greşeală şi cum poţi lua un angajament de schimbare a comportamentului.

Mulţi copii sunt învăţaţi că, orice ai face, o scuză va elimina problema. Copiii trebuie să înveţe că, deşi este important să-ţi exprimi regretele pentru faptele urâte, trebuie, de asemenea (şi acest lucru este şi mai important), să-ţi schimbi comportamentul greşit.

## Cum să-i ajutați pe copiii care se împotrivesc organizării existente: Opoziții de dezvoltare și dobândite

Unii copii vor folosi opţiunile structurate pe care li le oferiţi ca oportunitate pentru o luptă pentru putere. Astfel de copii, atunci când li se oferă două opţiuni, creează în mod consecvent o a treia opţiune pentru a încerca să menţină controlul asupra situaţiei. Rugaţi să

aleagă A sau B, ei aleg C. Aţi putea spune: „Dragul meu, ai de ales. Poţi să mergi lângă mine în mall sau să mă ţii de mână. Ce alegi?" În acest moment, copilul dvs. care se împotriveşte ar putea pur şi simplu să o ia la fugă. Sau, dacă i se oferă de ales între lapte şi suc, un copil care se împotriveşte ar putea cere apă minerală.

Înainte de a discuta cum să ne comportăm cu copiii care se împotrivesc, trebuie să înţelegeţi de ce controlul este atât de important pentru ei. Ce evenimente din viaţa unui copil îl pot face să se împotrivească tuturor structurilor create de adulţi? Există două explicaţii pentru copiii care în mod obişnuit se împotrivesc organizării – motive de dezvoltare sau faptul că au fost învăţaţi să aibă acest tip de comportament.

## Opoziția de dezvoltare

Toţi copiii mici trec printr-un proces pe care cercetătorii îl numesc „separare-individualizare". Acest proces îl transformă pe copilul nou-născut, neajutorat şi dependent, într-o persoană competentă social, cu o identitate separată. Copilul începe această călătorie spre identitatea de sine definindu-se singur ca „ceea ce este «nu mama» sau «nu tata»". Astfel, orice poziţie fermă din partea unui adult îl îndeamnă pe copil să reacţioneze printr-un comportament opus. Copiii în anii de împotrivire îşi demonstrează adesea opoziţia ignorând modurile de organizare pe care le oferă adulţii. Aceşti copii testează – dar nu pentru a vă enerva sau pentru a vedea cât de mult pot întinde coarda. Ei testează pentru a-şi da seama cine sunt (unde se termină ei şi unde începeţi dvs.), dar şi pentru a-şi descoperi unicitatea.

Pentru a ajuta un copil care se împotriveşte alegerilor structurate din motive de dezvoltare, faceţi următoarele lucruri:

■ **Daţi-vă seama că, dacă vă veţi permite să fiţi târât într-o luptă pentru putere, i-aţi îngăduit concentrării dvs. să treacă de la dragoste la frică.** Atunci veţi opera dintr-o bază negativă, încercând în mod inutil să-l determinaţi pe copil să facă ceva. Pentru a evita această capcană, respiraţi adânc, conştientizaţi-vă gândurile şi decideţi să treceţi de la frică la dragoste. Alegeţi în mod conştient gânduri care vă dau controlul

asupra dvs. înşivă, nu asupra copilului. Folosiţi Puterea percepţiei pentru a vă asuma propria supărare sau folosiţi Puterea de a accepta pentru a vă spune: „Acest moment este aşa cum este".

■ **Odată ce vă puteţi controla, înţelegeţi că fiul dvs. va alege să coopereze în cadrul implementat de dvs. sau nu.** Constrângerea de către dvs. sau de către copil este problema, nu răspunsul. Luaţi decizia în mod conştient de a vă baza pe Puterea liberului arbitru. Amândoi aveţi de ales cum să vă purtaţi. Puteţi să vă controlaţi acţiunile proprii, dar nu pe ale copilului.

■ **Folosiţi tehnica papagalului.** Acest lucru implică repetarea opţiunilor pe care le-aţi prezentat copilului pe un ton calm şi ferm.

**Părintele:** „Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poţi începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?"

**Joseph:** „Nu!" şi începe să arunce blocurile.

**Părintele:** Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poţi începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?"

**Joseph:** „Nu mă poţi obliga. Te urăsc."

**Părintele:** Joseph, e timpul să strângi aceste jucării. Ai de ales – poţi începe prin a pune la locul lor blocurile mici sau pe cele mari. Ce alegi?"

Pe măsură ce continuaţi să repetaţi cu calm opţiunile, este probabil să se petreacă unul din cele trei lucruri. Joseph poate începe să pună blocurile la locul lor. Este posibil să facă acest lucru în silă, însă tot ar putea începe să le strângă. Sau dimpotrivă, ar putea să-şi înteţească asaltul verbal împotriva dvs. şi să recurgă la agresivitate fizică (de exemplu, ar putea să vă lovească). În al treilea rând, ar putea încerca să scape din acea situaţie printr-o criză de nervi sau fugind.

Dacă fiul dvs. alege să coopereze cu dvs., scoateţi în evidenţă această alegere. Realizaţi câtă voinţă şi energie a utilizat copilul pentru a-şi transforma răspunsul negativ într-unul pozitiv şi pentru a se apuca să facă ordine. „Alegi să pui blocurile mici în cutie mai întâi!“ Acest lucru este aproape un miracol, aşa că bucuraţi-vă de el.

Ce e atât de miraculos în faptul că fiul dvs. vă ascultă? Gândiţi-vă la dvs. înşivă. Aţi fost vreodată atât de supărat, încât gândurile dvs. negative despre altă persoană sau o situaţie oarecare v-au împins până la limita suportabilităţii? Cu siguranţă aţi fost tratat nedrept. Aţi fost vreodată hotărât să demonstraţi că punctul dvs. de vedere era corect? Gândiţi-vă de câtă putere e nevoie pentru a stăvili o avalanşă de învinuiri, mânie şi justificare de sine pentru a fi din nou cooperant. Copilul care alege să se supună tocmai a încheiat un proces dificil – unul cu care adulţii se luptă din greu. Din adâncul inimii, lăudaţi-l pe copil şi bucuraţi-vă de biruinţa dragostei lui asupra fricii. Cuvintele dvs. vor fi desăvârşite dacă intenţia dvs. este de a aduce mulţumiri adevărate pentru darul său de a alege cooperarea în locul împotrivirii. Deşi ar putea să mai bombăne, aceasta nu este decât o descărcare de adrenalină care îi ţâşnea prin corp în timpul conflictului.

Dacă împotrivirea lui Joseph sporeşte, veţi avea nevoie de abilitatea empatiei discutată în capitolul 8 pentru a-l ajuta să depăşească criza şi să redevină cooperant.

> **Părinţii permisivi au întotdeauna sentimente de vinovăţie. A fi permisiv cu copiii conduce la lupte pentru putere.**

## Opoziția dobândită

Al doilea tip de copil care se împotriveşte alegerilor structurate este cel care a învăţat că acesta este un mod eficient de a-şi vedea nevoile împlinite. Copiii pot învăţa această lecţie în trei moduri de bază: prin permisivitatea părinţilor, printr-o creştere care nu suplineşte nevoile copilului şi din problemele din familie.

Părinţii permisivi ori cedează în favoarea copilului când acesta se supără, ori încearcă să mascheze situaţia pentru a evita să-l necăjească. Acest tip de acţiuni îl învaţă pe un copil să se lupte cu limitările şi să se poarte urât pentru a obţine ce doreşte. De asemenea, el învaţă că adulţii nu vorbesc serios. Partea tristă a acestui fapt este că, atunci când

un părinte se uită la copil și spune „te iubesc", copilul nu poate crede nici asta.

Al doilea mod în care copiii învață să se împotrivească alegerilor structurate începe din pruncie și are legătură cu felul în care nevoile bebelușului au fost sau nu împlinite. Când copilul are o nevoie (foame, căldură, mângâiere), el intră într-o stare de surescitare. Când adultul împlinește nevoia copilului, se produce o stare de relaxare. Dacă părintele răspunde copilului, dar nu-l poate liniști (din cauza colicilor, naștere prematură sau alte probleme fizice), copilul va rămâne într-o stare de supra-surescitare. Din punctul de vedere al copilului, nevoile lui nu au fost împlinite. Copilul poate ajunge să creadă că trebuie să încerce să conducă lumea pentru a-și împlini nevoile. Pe măsură ce se dezvoltă, copilul va încerca să dețină controlul și se va împotrivi organizării impuse. El va consuma o mare cantitate de energie încercând să conducă lumea așa cum dorește, pentru că are impresia că aceasta este singura sa șansă de supraviețuire. Acești copii nu se împotrivesc organizării pentru a testa limitele puterii lor. În schimb, ei încearcă să-i controleze pe alții pentru a se simți în siguranță. Ei au puțină toleranță pentru frustrări.

O ultimă modalitate prin care un copil învață să se împotrivească alegerilor structurate este prin experimentarea unei probleme majore de familie (de exemplu, în cazul unui divorț, a unui deces sau a unui părinte depresiv, narcoman sau alcoolic). Astfel de necazuri creează un stres enorm pentru copil și îl face să se simtă copleșit. Astfel, devine incapabil să ia decizii. Este greu pentru părinți să admită că astfel de probleme nuanțează viața copiilor lor de teama că vor fi percepuți ca mame sau tați răi. Totuși, atâta vreme cât părinții neagă aceste probleme, ele nu pot fi rezolvate. Deși este nevoie de curaj, un părinte trebuie să recunoască existența unei situații care ar putea să afecteze sănătatea emoțională a copilului său. Doar atunci părintele va fi responsabil și în măsură să rezolve problema.

Pentru a ajuta un copil care se opune organizării, faceți următoarele lucruri:

Mai întâi, nu uitați că, deși un copil care se împotrivește vă testează răbdarea, *trebuie* să vă mențineți autocontrolul. Exersați cu

rigurozitate toate tehnicile de îndrumare cu dragoste subliniate în carte. Dacă fiul dvs. este în mod obişnuit încăpăţânat şi doreşte să deţină controlul, este puţin probabil să răspundă la vechea abordare bazată pe teamă, aşa că este cel mai bun lucru pentru toţi cei implicaţi să se treacă la o abordare bazată pe îndrumarea cu dragoste. Indiferent de stilul disciplinar pe care îl veţi folosi însă, vor exista frecvent lupte pentru putere.

Veţi fi nevoit să urmaţi paşii expuşi în cele ce urmează, atât dvs., cât şi copilul dvs., pentru a vă vindeca rănile sufleteşti în urma unei lupte pentru putere.

- **Iertaţi-vă pe dvs. înşivă.** De vreme ce toate luptele pentru putere duc la rănirea cuiva, după ce se liniştesc apele vă veţi simţi vinovat probabil, iar vina poate duce la creşterea permisivă a copiilor. Creşterea permisivă a copiilor creează copii pretenţioşi, încăpăţânaţi şi împotrivitori. Rupeţi cercul vicios iertându-vă pe dvs. înşivă. Iertarea are loc în trei etape, pe care eu le numesc „cei trei R ai iertării". Mai întâi, *recunoaşteţi* şi acceptaţi-vă sentimentele. Spuneţi-vă: „Mă simt nervos şi tensionat şi asta e în regulă". În al doilea rând, *revizuiţi* experienţa. Renunţaţi la căutarea unui îndreptăţit şi a unui vinovat. Admiteţi că, dată fiind dispoziţia voastră, aţi făcut ce aţi putut şi la fel şi copilul dvs. În al treilea rând, *rugaţi* pe cineva să vă ajute. Cereţi-i calm copilului dvs. să vă fie alături pentru a construi noi tipuri de comportament. Iată un exemplu de ce aţi putea spune: „Seara trecută când a sosit vremea de culcare, am ţipat la tine şi te-am lovit. Am făcut acele lucruri pentru că am pierdut controlul, nu pentru că ai fost neascultător. Uneori am impresia că vrei să fii şeful meu. Voi fi un părinte mai bun. O să încerc să-mi exprim mânia într-un alt mod – prin cuvinte spuse cu fermitate".

> „Cei trei R ai iertării" sunt: să vă **r**ecunoaşteţi sentimentele, să **r**evizuiţi experienţa şi să-l **r**ugaţi pe copilul dvs. să vă ajute.

- **Angajaţi-l pe copilul dvs. în rezolvarea problemelor.** Împreună, construiţi un plan de viitor care îl va ajuta pe copil să reuşească să vă asculte. Aţi putea spune: „Ora de culcare este o problemă pentru noi. Nu-mi place să ţip la

tine. Ce te-ar putea determina să mergi la culcare fără ceartă la ora 7.30?“ Dacă fiul dvs. are sugestii rezonabile, încercaţi-le. (Totuşi nu schimbaţi ora de culcare.) Pentru copiii sub vârsta de şase ani, punerea ritualului de culcare în imagini ar putea ajuta. Puneţi imaginile în ordine de la stânga la dreapta într-un loc vizibil şi asiguraţi-vă că fiul dvs. le revizuieşte adeseori. Imaginile ar putea arăta baia, pijamalele, periuţa de dinţi, o carte şi ritualul de a spune noapte bună părţilor corpului, un sărut şi stingerea luminii. La ora de culcare, arătaţi-i copilului dvs. ce face în momentul respectiv şi ce trebuie să facă în continuare.

■ **Ajutaţi-l pe copil să se simtă puternic.** Faceţi acest lucru permiţându-i să participe adeseori la activităţile care îi plac şi în care poate avea succes. Arătaţi-i numeroasele decizii pe care le ia în fiecare zi.

■ **Jucaţi-vă cu copilul dvs. cu regularitate.** Dacă vă concentraţi pe jocul cu copiii mici timp de cel puţin cinci minute zilnic, puteţi reduce luptele pentru putere chiar şi cu cincizeci la sută.

## Cum să-i ajutați pe copiii care se răzgândesc

Tatăl lui Kaitlin a rugat-o să aleagă între lapte şi suc ca o gustare între mese. Ea a ales laptele. Când tatăl a adus laptele, Kaitlin l-a împins înapoi şi a zis: „Nu, suc“. Tatăl său i-a dat atunci nişte suc, iar Kaitlin a spus: „Vreau lapte“. Uşor de înţeles, tatăl era gata să-i toarne ambele băuturi în cap.

Copiii precum Kaitlin pot avea probleme cu respectul de sine. În astfel de momente de indecizie, ei pot fi supăraţi pe ei înşişi sau pe întreaga lume din varii motive. Ar putea fi obosită sau supărată din pricina unei probleme serioase de familie sau pur şi simplu ar putea să aibă o dimineaţă grea. Prin nehotărâre, Kaitlin încearcă să-l controleze pe tatăl ei sau mediul înconjurător. Copiii care aleg C după ce li s-a dat de ales între A şi B se aruncă într-o confruntare directă. Aţi putea să-i numiţi agresivi. Copiii precum Kaitlin, pe de altă parte, ar putea fi numiţi pasiv-agresivi. Ei folosesc mijloace pasive pentru a-i controla pe alţii, în loc să folosească mijloace agresive.

Ajutorarea acestor copii începe printr-un diagnostic. Prima întrebare pe care tatăl lui Kaitlin ar putea să o pună este dacă aceasta este o problemă de dezvoltare sau un comportament dobândit. Este această indecizie un comportament nou pentru copil? Toată această tracasare este ocazională sau cronică?

Când incapacitatea de a alege apare brusc şi se petrece doar ocazional, copilul ar putea fi temporar copleşit de stres. Din punct de vedere al dezvoltării, când copiii sunt stresaţi, ei regresează (adică ei recurg la comportamente pe care le-aţi aştepta de la copii mult mai mici). Atunci când copiii regresează, au nevoie de comenzi ferme, nu de alegeri. Tatăl ar putea spune: „Kaitlin, ai probleme să-ţi alegi ce vrei să bei în dimineaţa asta. Uite aici lapte. Bea-l dacă îţi place". Comenzile îi învaţă pe copii ce trebuie să facă, în timp ce alegerile îi învaţă cum să ia decizii şi să-şi asume angajamente. A învăţa un copil de şase luni cum să ia decizii este ridicol şi acelaşi lucru este valabil pentru copiii foarte stresaţi care au regresat temporar.

Dacă este o problemă cronică, este foarte probabil ca aceasta să fie un comportament dobândit. Copilul obţine mai multă atenţie răzgândindu-se decât dacă este cooperant. Dacă trăiţi într-un ritm alert, încetiniţi, petreceţi timp cu copilul şi bucuraţi-vă de alegerile acestuia de a fi cooperant. Folosiţi Puterea atenţiei care spune: „Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate".

> Dacă vă jucaţi cu copilul în mod regulat, luptele pentru putere se vor diminua.

## CUM SĂ EXERSAŢI PUTEREA LIBERULUI ARBITRU

Realizarea deciziilor dvs. ca adulţi şi transmiterea acestei conştientizări copiilor dvs. sunt daruri minunate pentru aceştia. Puteţi conştientiza propriile decizii pe măsură ce *interacţionaţi* cu copiii dvs. sau puteţi opta să nu vă daţi seama de deciziile dvs. şi pur şi simplu să *reacţionaţi* faţă de ei. Odată ce veţi accepta că în mod constant luaţi decizii, puteţi să preluaţi controlul asupra propriei persoane şi să realizaţi că puterea dvs. constă în interiorul dvs., nu în abilitatea dvs. de a-i manipula pe ceilalţi. Puteţi deveni o persoană care ia decizii conştiente sau puteţi rămâne, sau puteţi fi o persoană

6

# Încurajarea: Cinstiţi-vă copiii pentru ca şi ei să vă cinstească



6

# Încurajarea: Cinstiţi-vă copiii pentru ca şi ei să vă cinstească



Fac multe prezentări în fiecare an în jurul lumii şi îi rog pe participanţi să le evalueze. Nouăzeci şi nouă la sută din evaluări sunt extrem de pozitive, obţinând aprecieri generoase pentru conţinut, stil şi vorbitor (eu). Uneori însă obţin reacţii negative şi mă uimeşte cât de ameninţătoare apare o astfel de critică. Prin prisma ei, îmi dau seama că am tendinţa de a nu ţine cont de toate aprecierile primite. Acest lucru îmi dă de gândit.

De ce sunt atât de impresionată de opiniile negative? Ce forţe din viaţa mea m-au făcut să pun mai mult accent pe critică decât pe aprecieri? De ce, în mijlocul atât de multor încurajări, mă descurajez totuşi? Ştiu că nu sunt singura cu acest sentiment. Mulţi dintre noi percep lumea în felul acesta.

Acest capitol va explora această tendinţă comună, dăunătoare. De asemenea, va demonstra şi diferenţa dintre lauda eficientă şi ineficientă şi va examina valoarea recompenselor. Vă voi arăta moduri încurajatoare de a-i lăuda pe copii, de a le recunoaşte eforturile şi realizările. Veţi învăţa să-i lăudaţi pe copiii dvs. într-un mod care susţine respectul lor de sine şi de siguranţă şi care construieşte unitatea în familia dvs.

## CE ÎŢI FACI ŢIE LE FACI ŞI ALTORA

Folosiţi abilitatea încurajării pentru a-i arăta copilului dvs. că apreciaţi decizia de a coopera şi de a vă respecta limitările. Majoritatea adulţilor îi încurajează pe copii folosind laudele. De fapt însă, lauda poate fi descurajatoare sau încurajatoare, în funcţie de forma pe care o ia. Scopul meu este de a vă ajuta să depăşiţi dorinţa de a vă lăuda copiii pentru a-i constrânge să se poarte frumos sau să le sporiţi respectul de sine, în aşa fel încât să atingeţi un scop mai mare – crearea unui mediu încurajator.

Încurajarea vine din Puterea unităţii şi vă poate ajuta să rămâneţi conectat cu copilul dvs. Ea spune: „Cinstesc, apreciez şi te recunosc pe tine şi alegerea ta". Folosind încurajarea aşa cum veţi învăţa în acest capitol, veţi insufla în copilul dvs. valoarea interdependenţei. Numai când copilul dvs. va putea cu toată inima să aprecieze acest lucru va putea să aprecieze şi alţi oameni. Prin această apreciere de sine şi a altora creşte sentimentul de apartenenţă la ceva.

Nu uitaţi, felul în care vă trataţi pe dvs. înşivă este felul în care îi veţi trata şi pe copiii dvs. Într-un weekend, mi-am vizitat o prietenă care are un copil mic. Împreună am mers la o petrecere. Când am ajuns, am observat că părea tensionată. Când am întrebat de ce, ea a spus: „Mă întreb de ce am ales această rochie îngrozitoare – arăt oribil". A doua zi, la ea acasă, ea i-a spus copilului său să facă ordine în cameră. El a început imediat şi a terminat rapid. Când era gata să iasă din casă cu prietenii, mama sa l-a chemat înapoi şi l-a întrebat: „Chiar ţi se pare că în camera asta este ordine?" El a rămas acolo fără să spună nimic. „Faptul că ţi-ai aruncat hainele în dulap nu înseamnă că ai făcut curat. Arată îngrozitor. Poţi să faci o treabă mai bună ca asta – nu eşti chiar atât de prost". Cuvintele pe care i le-a spus semănau cu cele pe care le spusese despre ea însăşi la petrecere. În ambele cazuri, ea oferise o descurajare aspră.

Amica mea are mulţi prieteni. Institutul Naţional al Familiei a raportat că un copil american obişnuit petrece aproximativ 12,5 minute în fiecare zi comunicând cu părinţii săi. Din acel timp, preţ de 8,5 minute sunt corectaţi, criticaţi şi certaţi. Un studiu al Universităţii din Iowa a relevat faptul că, în medie, un copil aude 432 comentarii negative pe zi comparativ cu 32 de comentarii pozitive (Hochschild, 1997). Această zonă din viaţa familiei are în mod evident nevoie de atenţie.

## CREAREA MEDIILOR ÎNCURAJATOARE

Aveţi tendinţa de a vă încuraja sau descuraja? Următorul chestionar vă poate ajuta să indicaţi cu precizie ce fel de tendinţe aveţi:

1. În timpul zilei, am tendinţa să mă axez mai mult pe:
   (a) abilităţile şi punctele mele forte
   (b) defectele şi slăbiciunile mele
2. În mod obişnuit, eu:
   (a) mă accept aşa cu sunt
   (b) mă axez pe ce nu este în regulă şi are nevoie de schimbare (prea gras/ă, prea slab/ă, prea nu ştiu cum)
3. În general, vorbesc cu mine însumi/însămi într-un mod care:
   (a) clădeşte încrederea de sine
   (b) mă face confuz sau necorespunzător

4. În timpul zilei, am tendința să mă gândesc la:
   (a) ce fac într-un anumit moment
   (b) ce ar trebui să fac
5. Observ:
   (a) propriile mele eforturi şi progrese
   (b) că nu sunt la nivelul la care cred că ar trebui să fiu
6. Pe măsură ce se desfăşoară viaţa, am tendinţa să:
   (a) judec totul ca fiind rău sau bun
   (b) observ turnura lucrurilor fără să simt nevoia să judec

Dacă alegeţi mai multe răspunsuri de A decât de B, probabil vă pricepeţi să vă încurajaţi singur. Dacă aţi selectat mai multe răspunsuri B, aveţi tendinţa de a vă descuraja. Dacă vă tot descurajaţi, îi veţi descuraja în mod inconştient şi pe copii. De vreme ce schimbarea începe cu dvs. şi apoi se extinde la copii, luaţi astăzi decizia de a fi mai bun cu dvs. înşivă şi să vă încurajaţi mai mult. Pentru a începe procesul de schimbare, spuneţi următoarele afirmaţii cu voce tare:

- Voi recunoaşte şi onora propriile mele contribuţii pentru o lume mai bună.
- Îmi voi permite să fac greşeli şi mi le voi ierta.
- Mă voi încuraja pentru a avea succes.
- Voi accepta laudele pe care mi le aduc alţi oameni pentru că ştiu că sunt un om valoros.
- Voi renunţa la judecăţile mele pentru a permite ca dragostea mea să iasă la lumină.

**Dacă schimbaţi modul în care vă trataţi, veţi putea cu uşurinţă să schimbaţi felul în care vă trataţi copiii.**

Abilitatea încurajării este generată de Puterea unităţii, care, la rândul ei, cuprinde toate celelalte Puteri ale autocontrolului. Iată cum stau lucrurile. Pentru a deveni încurajator, trebuie să:

- Acceptaţi-vă atât pe dvs. înşivă, cât şi situaţia aşa cum sunt, nu aşa cum credem noi că ar trebui să fie (Puterea de a accepta).

- Axați-vă pe ceea ce doriți, nu pe ce nu doriți (Puterea atenției).
- Asumați-vă supărarea (Puterea percepției).
- Atribuiți intenții pozitive dvs. înșivă și celorlalți (Puterea iubirii).
- Recunoașteți că singura persoană pe care o poți schimba ești tu însuți (Puterea liberului arbitru).
- Percepeți conflictul ca pe o oportunitate de a învăța și a fi învățat (Puterea intenției).

După cum puteți observa, autocontrolul și încurajarea reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede. Încurajarea vă permite să fiți într-o legătură profundă cu ceilalți și să le apreciați pe deplin calitățile lor unice. Vă permite să renunțați la egoism pentru a întinde o mână de ajutor, pentru a vă bucura de ceilalți și pentru a vă axa pe a dărui, nu pe a primi. Încurajarea conferă un simțământ adânc de apartenență.

Autocontrolul și încurajarea reprezintă cele două fețe ale aceleiași monede.

Răsplata pentru încurajarea copiilor îmbracă diferite forme. O familie are de câștigat din punct de vedere psihologic, atunci când membrii ei au un sentiment puternic de apartenență. Un mediu încurajator clădește, de asemenea, respectul de sine al copilului dvs. El duce la zile mai bune cu copiii, pentru că aceștia sunt mult mai predispuși să coopereze. O atmosferă încurajatoare oferă și beneficii neurologice. De fapt, sculptează creierul copilului dvs. pentru o viață cu obișnuințe sănătoase. Căminele în care se manifestă descurajarea formează creiere predispuse la depresie, violență, dependență și impulsivitate. Pentru a întreține o atmosferă de încurajare, *trebuie* să exersați cele *Șapte puteri ale autocontrolului*. Pe măsură ce veți stăpâni aceste puteri, capacitatea dvs. de a oferi încurajare va crește.

## POATE LAUDA SĂ FIE DESCURAJATOARE?

Pare logic ca lăudarea copiilor să cauzeze sporirea respectului de sine. Cu toate acestea, două decenii de cercetări au demonstrat că

acest lucru nu este întotdeauna adevărat. Anumite feluri de laud( sunt de fapt periculoase. Ele inhibă respectul de sine.

Vă voi spune mai multe despre acest subiect în cele c( urmează. În primul rând, să examinăm câteva tipuri de laude comune, dar care lezează (apoi vom explora forme sănătoase, constructive de laudă).

■ **Oferind prea multe laude generale, atotcuprinzătoare, î puteţi împovăra în mod nefiresc pe copilul dvs., în aşa fe încât se va simţi presat să atingă nişte standarde nerealiste.** Poate că în copilărie auzeaţi adesea: „Eşti *întotdeauna* atâ de cuminte şi de săritor". Tot auzind aceste cuvinte, aţi rămas cu două opţiuni: puteaţi încerca să vă ridicaţi la imaginea desăvârşită care vă fusese atribuită sau din contră să vă „daţ în stambă", în speranţa că părinţii îşi vor da seama cum sunteţ „cu adevărat". Multe familii care exagerează laudele generale sfârşesc prin a avea un copil „perfect" şi un „demon". Cel perfect excelează la şcoală şi, ca adult, se străduieşte să fie angajatul exemplar, soţul model şi părintele ideal. Celălalt frate pare că strică intenţionat tot ce atinge. Viaţa sa este o psihodramă neîntreruptă şi le dă multe de discutat memb familiei în timpul sărbătorilor.

■ **Oferind prea multe laude care se bazează pe jude valorilor îi învaţă pe copii că „bun" înseamnă „să le faci altora pe plac", iar „rău" înseamnă „să nu le faci altora pe plac".** Mulţi dintre noi îi lăudăm pe copii comunicându-le judecarea valorilor: „Ce băiat bun eşti!" sau „Ce treabă bună ai făcut!" Copiii mici gândesc simplist. Adeseori le sugerăm copiilor că sunt buni dacă fac ce la spunem şi ei ajung să ne creadă. Prin extensie, ei îşi dau seama, de asemenea, că atunci când nu îndeplinesc ceva cerut de un adult, înseamnă că sunt răi. Copiii care absorb acest mesaj pot creşte cu sentimentul de vinovăţie atunci când greşesc, aşa cum fac toţi oamenii. Ei pot, de asemenea, să devină foarte moralişti şi critici atunci când alţii greşesc. Pot crede că oamenii care îi dezamăgesc pe alţii sau care fac greşeli sunt răi. Aţi observat cât de critici şi nepoliticoşi sunt unii adulţi cu funcţionarii din magazine? „Cum îndrăzneşti să faci o greşeală în timp ce îmi procesezi cumpărăturile? Mi-ai stricat toată ziua!"

**Laudele** bazate pe judecată mai au şi un alt efect secundar. Copiii pot deveni „obsedaţi de judecăţi". Ei vor întreba cu încordare: „E bine? E corect ce am făcut?" Am predat unor studenţi la colegiu care au devenit extrem de neliniştiţi atunci când nu le-am dat instrucţiuni exacte pentru o temă. Ei întrebau: „Câte pagini doriţi?" Dacă răspundeam „Câte aveţi nevoie pentru a vă exprima", ei reveneau şi întrebau: „Aţi putea verifica ce am scris ca să ştiu dacă sunt pe drumul cel bun?" Dacă răspundeam: „Numai tu poţi decide cest lucru", arătau de parcă ar fi avut nevoie de stimulente pentru a finaliza semestrul.

■ **Laudele care se axează pe ceea ce credeţi sau ceea ce simţiţi *dvs.* în legătură cu comportamentul copilului îl învaţă pe acesta să vă caute aprobarea.** Dacă vă lăudaţi copiii pentru a-i determina să se comporte frumos, laudele dvs. vor da greş, pentru că reprezintă o formă de a obţine ceva, nu de a dărui. Aţi putea spune lucruri de genul: „Îmi place cum te-ai comportat în supermarket" sau „Sunt mândru de tine când ai rezultate bune la şcoală", sperând că în continuare copilul va avea un comportament bun sau rezultate satisfăcătoare. Dar acest lucru îi spune de fapt copilului dvs.: „Îmi place când îmi faci pe plac". El ar putea concluziona: „Nu sunt demn de iubire decât atunci când le fac părinţilor mei pe plac" şi că, atunci când nu se comportă frumos, nu îl veţi plăcea.

Mulţi dintre noi am asimilat convingerea că, dacă nu suntem de acord cu oamenii sau îi refuzăm, nu vom fi iubiţi. Ne străduim să plăcem altora, trăind aşa cum „ei" vor să trăim, în loc să ne urmăm dorinţele inimilor noastre. Din păcate, mulţi dintre noi nu mai ştim nici măcar cine sunt „aceştia", dar nici nu avem idee ce anume ne dorim în inimile noastre.

■ **Dacă îi lăudaţi pe copii numai atunci când şi-au îndeplinit sarcinile cu succes, îi învăţaţi că eforturile lor nu contează – numai realizările sunt importante.** Mulţi adulţi oferă laude atunci când comenzile sunt îndeplinite. Atunci când jucăriile sunt strânse şi puse la locul lor, puteţi spune: „Bravo!" Imaginaţi-vă cât de plictisitor ar fi un joc de fotbal dacă suporterii ar rămâne în linişte până când echipa lor reuşeşte să înscrie. Suporterii echipelor de fotbal sar şi strigă pe întregul parcurs al jocului pentru a-i încuraja pe jucători. Dacă i-am

Copiii au nevoie să învețe că procesul contează la fel de mult ca şi rezultatul.
Axaţi-vă pe eforturile copiilor dvs. şi pe paşii mici pe care aceştia îi fac, nu goar pe golurile spectaculoase pe care aceştia le înscrie finalmente

trata pe copiii noştri aşa cum îi tratăm pe sportivii noştri favoriţi, cred că am crea un adevărat avantaj al „meciului de acasă". Copiii au nevoie să înveţe că procesul contează la fel de mult ca şi rezultatul. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să vă axaţi pe eforturile copiilor dvs. şi pe paşii mici pe care aceştia îi fac, nu numai pe golurile pe care reuşesc să înscrie.

Dacă nu lăudaţi decât sarcinile duse până la capăt, realizate competent, îl învăţaţi pe copilul dvs. să nu aprecieze eforturile.

■ **Dacă îl lăudaţi pe copilul dvs. comparându-l cu alţii îl învăţaţi că, pentru a fi valoros, trebuie să fie special.** „Sunt atât de mândru de tine. A fost cea mai bună poveste pe care am auzit-o vreodată." „Ai luat numai note de zece. Nimeni din familie nu a reuşit vreodată acest lucru." Astfel de afirmaţii comparative comunică de fapt că: „Nu vreau decât perfecţiunea".

Atunci când comparaţi un copil cu altul, încurajaţi competiţia. O mamă a mers la cumpărături cu fiul ei de vârstă şcolară şi cu fiica ei de grădiniţă. Mama a spus băieţelului: „Uite ce frumos se poartă sora ta. Poartă-te şi tu aşa". Băieţelul imediat şi-a schimbat comportamentul pentru a o mulţumi pe mamă. Apoi aceasta a spus: „Îmi place ce frumos te comporţi acum". Competiţia şi comparaţiile generează conflictul într-un cămin, nu cooperarea. Această mamă a rezolvat problema imediată, dar a promovat în mod inconştient o viitoare rivalitate între fraţi. Există o diferenţă între încercarea de a reuşi într-un efort şi încercarea de a-i întrece pe alţii. Una este esenţialmente încurajatoare, iar cea de-a doua este în cele din urmă descurajatoare. Atunci când comparaţi un copil cu altul, promovaţi competiţia. Competiţia desparte oamenii. Nu uitaţi, încurajarea îşi are sursa în Puterea unităţii, care ne cere să folosim cât de multe oportunităţi posibile pentru a-i uni pe oameni.

Sunt sigură că multe din aceste exemple de laude eronate şi rezultatele lor vă sună familiar. Poate cunoaşteţi oameni care caută cu disperare să obţină aprobarea altora sau care par obsedaţi să învingă. Poate că aveţi prieteni care se străduiesc să fie perfecţi şi neagă greşelile pe care le fac. Poate că vă e teamă să fiţi dvs. înşivă de teama de a nu pierde dragostea celor dragi.

Poate că veţi fi uimiţi că toate aceste defecte pot fi rezultatul faptului că aceşti oameni au auzit tipuri de laudă nefavorabile în copilărie, dar eu cred că adeseori aşa se întâmplă. Cei mai mulţi dintre noi am fost lăudaţi acasă sau la şcoală în modurile dăunătoare pe care le-am descris mai sus şi acum repetăm aceleaşi greşeli cu proprii noştri copii. Nu este vorba că suntem răi sau nepăsători ca adulţi – ci pur şi simplu folosim tipurile de laude cu care am fost crescuţi. Problema acum este dacă suntem dispuşi sau nu să ne schimbăm. Dacă sunteţi dispuşi, puteţi învăţa o cale mai bună.

## CUM SĂ OFERIŢI O ÎNCURAJARE SĂNĂTOASĂ

În acest moment, poate că vă gândiţi: „Ce altceva pot să mai spun?" sau „Mi-am stricat copiii". Staţi o clipă! Canalizaţi acea energie şi transformaţi-o în dispoziţia de a învăţa o metodă mai sănătoasă.

Conştientizarea e primul pas al schimbării.

Conştientizarea este un precursor necesar al schimbării. Pentru a învăţa cum să încurajaţi în mod constructiv, trebuie ca mai întâi să înţelegeţi modurile în care felul cum interacţionaţi de obicei cu copiii este descurajator. Pentru a asimila noi obiceiuri, trebuie ca mai întâi să renunţaţi la cele vechi. Puterea unităţii ne aminteşte să ne concentrăm pe comunicare în loc să încercăm să fim speciali. Pentru a folosi încurajarea care promovează un simţ sănătos de apartenenţă, sunt necesare două ingrediente majore. Trebuie să:

1) Îi observaţi pe copiii dvs. în loc să-i judecaţi.
2) Asociaţi acţiunile copilului dvs. cu divertismentul şi satisfacţia, în loc să căutaţi recompensele palpabile.

### Observaţi, nu judecaţi

De câte ori aţi auzit un copil mic spunând: „Uită-te la mine!"? De un milion de ori? Dacă el stă într-un picior, aţi putea auzi: „Uite! Stau într-un picior!" Dacă sare într-o piscină, vă va spune: „Tati, uită-te la mine cum sar!" Aceste exemple pot continua *foarte* multă vreme.

Copiii doresc și au nevoie să fie observați. Atenția dvs. este foarte încurajatoare prin *ea însăși*, iar rolul dvs. ca părinte este destul de simplu. Puteți răspunde pur și simplu prin: „Da, te văd", iar copilul dvs. va fi măgulit. Dacă vreți să contribuiți la dezvoltarea limbajului său, puteți dezvoltați vocabularul acestuia zicând: „Uau! Îți ții echilibrul pe un singur picior". Tot ce trebuie să faceți este să descrieți pentru copilul dvs. eforturile sau realizările pe care le observați. Efectiv veți deveni oglinda copilului dvs.

Copiii cer să fie observați, nu judecați. Dar adulții au mai mult tendința de a judeca, nu de a vedea. Copilul dvs. ar putea spune: „Privește-mă pe bara maimuței!" În loc să-i răspundeți: „Uite ce sus te-ai urcat!", ați putea zice: „Bravo, dragul meu". În loc să descrieți acțiunea copilului, dvs. ați judecat-o. Dacă veți înlocui observația cu judecata prea des, copilul entuziasmat de patru ani care strigă: „Uită-te la asta!" va deveni un copil neliniștit de opt ani care întreabă: „Am făcut bine asta?"

Observarea copiilor este o modalitate bună de a-i încuraja. Descrieți ce vedeți la copilul dvs. și oferiți-i libertatea să facă propriile evaluări ale eforturilor și realizărilor sale.

De fiecare dată de Crăciun, o mașină de pompi[illegible] vine prin localitatea mea purtându-l pe Moș Crăciun. [illegible] așteaptă în fața caselor, ascultând sirena care îl anunță pe Moșul, pentru ca toți să îl întâmpine și să prindă dulciurile pe care el le aruncă. Caroline și Brittany, două fetițe de șase ani din cartierul meu, explorează în profunzime conceptul de „cele mai bune prietene". Am observat-o pe Caroline prinzând câteva bucățele de ciocolată și împărțindu-le cu grijă cu Brittany. Pentru a încuraja acest comportament, i-am spus: „I-ai dat jumătate din tableta ta lui Brittany". Ea a zâmbit larg. Mai târziu, am auzit-o spunându-i mamei ei: „Sunt bună prietenă cu Brittany". Observând ce a făcut Caroline, am ajutat-o să-și conștientizeze acțiunile, ceea ce i-a permis o autoevaluare.

## Beneficiile neurologice ale observării

Pentru a crește un copil liniștit, fericit, creativ, care poate să ia decizii înțelepte și să-și asume responsabilitatea acestora, trebuie să stimulați dezvoltarea lobilor frontali. Creierul, ca un mușchi, este un organ care ori este folosit, ori se atrofiază. Adulții pierd mai mult de zece mii de celule din creier zilnic prin deteriorare sau neutilizare. Lobul frontal (creierul dvs. „rațional") are capacitatea de a regla

amigdala (creierul dvs. „emoţional"). Gândiţi-vă la următorul exemplu: I-aţi spus copilului dvs. de patru ori să se pregătească de culcare. El vă ignoră până când cedaţi nervos şi începeţi să ţipaţi. În acel moment, puteţi schimba macazul apelând la lobul dvs. frontal pentru a vă ajuta să vă calmaţi. Dacă lobul dvs. frontal este bine dezvoltat, veţi fi capabil să vă reglaţi creierul emoţional şi să vă calmaţi. Dacă acesta este slab dezvoltat, iar partea emoţională din creierul dvs. este supradezvoltată, veţi continua să ţipaţi şi să vă înteţiţi atacul.

Adevărul este că toate cele *Şapte puteri ale autocontrolului* sunt exerciţii pentru lobul frontal al părinţilor. Şi în cazul copiilor dorim să încurajăm dezvoltarea lobului frontal. Puteţi realiza acest lucru ajutându-i să-şi conştientizeze propriile acţiuni. De fapt, le stimulaţi lobii frontali atunci când le subliniaţi realizările şi bunăvoinţa. De asemenea, le stimulaţi lobii frontali atunci când le permiteţi să judece singuri lucrurile. Puterea lobilor frontali ai copiilor dvs. va determina câtă putere a voinţei trebuie să-şi adune, precum şi abilitatea lor de a-şi gestiona emoţiile şi de a menţine autocontrolul în condiţii de stres.

Stresul inevitabil schimbă peisajul creierului dvs.

## Cum să învăţaţi să observaţi

Atunci când vă judecaţi copilul, îi spuneţi cine credeţi că trebuie să fie. Percepţiile acestuia asupra vieţii se vor separa în categorii de bun şi rău, şi la fel se va întâmpla şi cu percepţiile sale asupra propriei persoane. Judecata susţine *dragostea condiţionată* – dragostea care are pretenţii. Încurajarea se referă la acceptarea copilului aşa cum este el. Acceptarea observă şi descrie ceea ce există. Observarea vă uneşte pe dvs. cu copilul într-un moment dat. Ea uneşte. Acceptarea stă la baza *iubirii necondiţionate*, care nu are pretenţii. Iată câteva exemple prin care vă puteţi da seama de diferenţa dintre cele două:

**Judecarea**

- ✓ „Bravo, Erica."
- ✓ „Eşti un băiat atât de bun."
- ✓ „Ce uşor a fost!"

**Observarea (descrierea)**

- ✓ „Erica, ţi-ai pus jucăriile în cutie şi hainele în dulap. Ai făcut curat în camera ta ca să-ţi poţi găsi lucrurile atunci când le cauţi."
- ✓ „I-ai arătat prietenului tău, Cody, cum să-şi pună unt pe pâine fără să rupă felia. Ai fost de un real ajutor."
- ✓ „Ai reuşit! Ai coborât pe tobogan cu picioarele în faţă şi ai aterizat direct în braţele mele."

Vă prezint în continuare nişte linii directoare pentru a vă ajuta să le faceţi observaţii copiilor, nu să-i judecaţi.

- **Începeţi propoziţia rostind numele copilului sau folosind pronumele „tu". Sau puteţi începe cu: „Ai reuşit!", „Uită-te la tine!" sau „Am observat ............".** Acesta este un pas important pentru a depăşi obiceiul de a judeca. Afirmaţiile moralizatoare încep în general cu: „Bine", „Grozav" sau alţi termeni generali. Exersaţi folosirea afirmaţiilor cu subiectul la persoana a doua, cum ar fi: „Corey, ai urcat în maşină şi ţi-ai pus centura de siguranţă"; „Max! Ce frumos aluneci!"; „Ai reuşit! Ţi-ai îmbrăcat păpuşa!"
- **În continuare, descrieţi exact ce vedeţi.** Închipuiţi-vă că sunteţi o cameră de luat vederi. Înainte să vorbiţi, întrebaţi-vă: „Poate o cameră să înregistreze ce am de gând să spun?" Dacă nu, înseamnă că încă judecaţi. Poate că sunteţi pe punctul de a spune: „Mulţumesc, Greeley, pentru că eşti atât de amabil". O cameră nu poate să înregistreze acest lucru, aşa că reformulaţi afirmaţia. Spuneţi: „Ai găsit pătura lui Mia şi i-ai dat-o. Ai fost de mare ajutor". Această descriere nu conţine sentinţe – o cameră ar putea să o înregistreze.

Laudele generale precum „Faci o treabă foarte bună" nu îi oferă copilului detalii specifice despre ce presupune o treabă bună. Copiii procesează informaţia în imagini pe care mintea lor le înregistrează. Pentru a face acest lucru, detaliaţi: „Ţi-ai terminat toată tema şi ţi-ai verificat răspunsurile. Aceasta este o treabă bună". I-aţi dat copilului dvs. o definiţie a unui lucru bine făcut. Acest lucru îl ajută să înceapă să construiască propriile definiţii – pe care el le va folosi toată viaţa.

**Acceptarea observă realitatea şi o descrie. Acceptarea este piatra de temelie a dragostei necondiţionate.**

- **Finalizaţi-vă descrierea printr-un „epilog".** În exemplul de mai sus, „Aceasta este o treabă bună" este un epilog. Epilogurile pot fi de ajutor pe măsură ce vă dezobişnuiţi să emiteţi judecăţi asupra propriei persoane şi a altora. La început, s-ar putea să vă simţiţi ca şi cum cuvintele dvs. nu sunt complete fără „Bravo!" sau „Bine ai făcut!" Dacă este aşa, folosiţi acele sintagme pe post de epilog. De exemplu, „Chris, ai golit maşina de spălat vase; bine ai făcut!" Fiţi totuşi atenţi la epilogurile sentenţioase. În locul lor, folosiţi epiloguri care descriu atributele copilului dvs. sau valorile pe care le admiraţi. În cele din urmă, încercaţi să renunţaţi definitiv la epiloguri.

- **Epiloguri sentenţioase – folosiţi-le cumpătat:**

  „Bine ai făcut!"
  „Bine ai făcut, dragul meu/draga mea!"

- **Epiloguri care descriu atribute – folosiţi-le cu regularitate:**

  „Asta a necesitat hotărâre din partea ta."
  „Ce curaj ai avut!"
  „Ce organizat(ă) eşti!"

- **Epiloguri care descriu valori – folosiţi-le cu generozitate:**

  „Ai fost de mare ajutor."
  „Ce frumos că te-ai gândit."
  „Ce amabil (grijuliu, drăguţ etc.) din partea ta."

## Ce anume să evidenţiaţi

Nu uitaţi de Puterea atenţiei – pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate – şi întăriţi-o în dvs. şi în ceilalţi. A lăuda pe cineva este ca şi cum aţi aprinde o lanternă într-o cameră întunecoasă: locurile spre care îndreptaţi lanterna indică ce anume preţuiţi. Dacă vă veţi îndruma copiii să fie „buni", îi învăţaţi să le facă pe plac altora pentru a se simţi valoroşi. Scopul pe care îl insinuaţi este ca ei să fie „speciali". Pentru a se simţi speciali, ei

trebuie să fie mai străluciţi decât ceilalţi. Acest lucru creează în ei o orientare de tip „mai bun decât/mai rău decât". Prin devalorizarea egalităţii, le luăm copiilor noştri abilitatea de a se uni, de a face legături cu ceilalţi. Nu v-aţi întrebat vreodată de ce un adolescent cu notele „cele mai bune", sau unul care este foarte popular, sau care este animatorul „de excepţie" cu familia „perfectă" se simte atât de izolat, încât ajunge la sinucidere pentru a şterge durerea singurătăţii?

Dacă accentuaţi punctele forte ale copiilor dvs., îi învăţaţi despre abilităţile lor. Dacă încurajaţi contribuţiile acestora, îi învăţaţi cât de important este ca ei să-şi împartă darurile cu alţii. Încurajarea bazată pe Puterea unităţii ne aminteşte să intrăm în legătură cu ceilalţi şi cu realizările lor. Intrând în comuniune unii cu alţii, copiii învaţă că suntem cu toţii uniţi. Prin aceasta se preţuieşte interdependenţa.

În continuare, vă ofer câteva categorii ale lucrurilor pe care aţi putea să le observaţi la copilul dvs., împreună cu exemple elocvente. În timp ce citiţi, observaţi cum încep propoziţiile, particularităţile descrierilor şi epilogurile, dacă există. (Nu uitaţi, epilogurile sunt opţionale.)

■ **Observaţi însuşirile şi punctele forte ale copilului dvs. Scoateţi-le în evidenţă.**

„Ashley, ai plănuit sarcinile necesare pentru a face acea dioramă. Este nevoie de abilităţi organizaţionale pentru a realiza acest lucru. Tu le ai."

„Ia te uită! Mănânci cu lingura."

„La meci, am observat că te uitai în sus în timp ce driblai şi pasai mingea. Un meci excelent!"

■ **Observaţi eforturile, progresele şi realizările copilului dvs. Scoateţi-le în evidenţă.**

„Ai lucrat la proiectul tău de la Ştiinţe toată săptămâna. Dedici foarte mult timp şi concentrare."

„Ai reuşit! Ţi-ai făcut nevoile la oliţa mare! Bravo!"

„Ţi-ai pus pe umeraşe toate hainele care au fost aruncate pe covor. Sunt sigur(ă) că aşa o să ai mai mult spaţiu în cameră."

■ **Observaţi ajutorul pe care copilul îl oferă altora. Subliniaţi aceste contribuţii public.**

„Casey, i-ai ţinut uşa bunicii. Ai fost de un real ajutor."

„I-ai oferit lui Molly. A fost foarte grijuliu din partea ta."

„Te-ai jucat în linişte şi i-ai lăsat pe mami şi pe tati puţin mai mult. A fost foarte politicos din partea ta."

Dacă vă doriţi copii buni, grijulii, observaţi modurile în care aceştia îi ajută pe alţii şi vestiţi-le şi public. Puteţi face acest lucru în câteva moduri. Iată câteva sugestii, dar fiţi creativi şi creaţi propriile dvs. metode.

- La cină, faceţi-vă timp să povestiţi o modalitate prin care fiecare membru al familiei a fost de ajutor în ziua respectivă.
- Păstraţi o listă pe frigider pe care să scrie:
  „Am observat .............. ."
  Orice membru al familiei care vede o faptă folositoare poate s-o scrie sau să pună pe altcineva s-o scrie în locul lui.
  Înainte de ora de culcare, familia poate să citească aceste contribuţii împreună.
- O dată pe săptămână (lună) daţi o petrecere jovială de familie şi jucaţi „Şarade[3] ale amabilităţii". Membrii familiei pot mima ajutorul pe care l-au primit de la cineva, iar observatorii pot încerca să ghicească cine a fost persoana care a ajutat.

Iată formula de bază pe care o puteţi folosi pentru a începe să observaţi actele de bunăvoinţă sau grijă săvârşite de către copiii dvs.:

„Tu ai .............. (descrieţi acţiunea copilului). Ai fost de un real ajutor."

Dacă faceţi acest lucru cu regularitate, vă veţi antrena pe dvs. şi pe copiii dvs. să vedeţi aspectele pozitive ale lumii. Aşa cum etichetaţi obiectele pentru un bebeluş care învaţă să vorbească („Lingură. Mami are o lingură."), tot aşa trebuie să etichetaţi acţiunile folositoare. Când copilul dvs. învaţă să spună „lingură", zâmbiţi. Atunci când copilul dvs. devine un om plin de compasiune, dvs. – şi lumea întreagă – vă simţiţi binecuvântaţi. Mai există şi o altă faptă pe care trebuie să o observaţi la copilul dvs.

---

3 *Charades* este un joc de ghicire a cuvintelor. Un jucător mimează semnificaţia unui cuvânt sau a unei fraze, iar ceilalţi jucători ghicesc ce vrea să spună.

**Observaţi disponibilitatea copilului dvs. de a coopera atunci când stabiliţi limite.** Stabiliţi limite pentru copiii dvs. cu o comandă fermă sau două opţiuni pozitive (aţi învăţat aceste abilităţi în capitolele 4 şi 5). Dacă fiul dvs. alege să se supună, apreciaţi-i alegerea observându-i acţiunile.

Iată câteva exemple:

**Copilul şterge masa:** Mama se apropie de Cary, aşteaptă ca aceasta să se uite la ea şi spune: „Cary, ia-ţi farfuriile de pe masă şi pune-le în chiuvetă". Cary îşi aranjează farfuriile cu dibăcie pentru a le duce la chiuvetă pe toate o dată. Mama observă acest lucru şi o încurajează zicând: „Ia uite! Ai aşezat cu grijă farfuriile una peste cealaltă ca să le poţi duce pe toate o dată. Acest lucru este eficient." (Dacă simţiţi nevoia să adăugaţi o sentinţă, folosiţi un epilog de genul: „Bravo!" Este mai bine să evitaţi epilogurile însă.)

**Copilul merge la magazinul de bricolaj:** Emily era ocupată să se joace cu păpuşa ei Barbie. Tatăl a îngenuncheat lângă ea pentru a-i atrage atenţia, dar ea a continuat să se joace. Când tatăl s-a apropiat, Emily a făcut contact vizual cu el.

Tata a spus atunci: „E vremea să mergem la magazinul de bricolaj. Ai de ales. Poţi s-o iei pe Barbie cu tine sau să o laşi aici. Ce vrei să faci?" Emily a spus: „O iau". Tatăl a comentat: „Te-ai hotărât repede. O să călătoresc acum cu *două* fete. Ce bucuros sunt!"

## CUM RĂMÂNE CU „TE ROG" ȘI „MULȚUMESC"?

De fiecare dată când copilul dvs. alege să vă asculte, lăudaţi-l şi încurajaţi-l pentru cooperare. Mulţi dintre noi spun lucruri de genul: „Emily, te rog să încetezi joaca şi urcă-te în maşină. Trebuie să merg la magazinul de bricolaj. Emily, m-ai auzit?" Dacă Emily ne-a ignorat, atunci comandăm: „Ridică-te chiar acum şi treci în maşină!" Dacă ea se plânge, dar se îndreaptă fără nicio tragere de inimă spre maşină, am putea spune: „Mulţumesc".

Mulţi părinţi spun mulţumesc după ce copilul a executat comanda (în loc să îl laude). Ei ar putea zice: „Te rog, du gunoiul. Mulţumesc". Acesta este un alt fel subtil în care un părinte îl învaţă pe copil că a face altora pe plac este o prioritate. Acest tip de comunicare nu este încurajator.

„Te rog" şi „mulţumesc" sunt cuvintele pe care le folosim atunci când îi cerem cuiva sau atunci când cineva face ceva pentru

noi. „Te rog, dă-mi sarea" este o rugăminte. Dacă cealaltă persoană ne dă sarea, spunem „Mulţumesc". „Te rog, du-i paharul acesta de suc tatălui tău" este o rugăminte. Dacă fiul dvs. alege să vă asculte, îi mulţumiţi.

Există o mare diferenţă între comenzi şi rugăminţi. Rugăminţile implică faptul că fiul dvs. are de ales: „Te rog, fă acest lucru pentru mine". Dacă el face ceea ce i-aţi cerut, spuneţi: „Mulţumesc". Comenzile sunt aşteptări ferme care nu-i dau copilului de ales. Creaţi confuzie atunci când începeţi o comandă cu „te rog" sau atunci când o încheiaţi cu „mulţumesc". Mesajul dvs. este: „Fă acest lucru *pentru mine*". În mod subtil, spuneţi de fapt: „Fă curat în cameră *pentru mine*". „Foloseşte oliţa *pentru mine*". Atunci când copiii dvs. sunt supăraţi pe dvs. sau pe întreaga lume, nu vor mai vrea să facă lucruri *pentru dvs*. În plus, atunci când sugeraţi că realizările copilului sunt în folosul *dvs*., îi luaţi dreptul de a avea propriile realizări. Şi cum se va comporta atunci când nu veţi mai fi alături de el ca să facă ceva pentru dvs.?

Supuneţi-vă comenzilor de mai jos. Apoi simţiţi diferenţa dintre răspunsurile mele atunci când vă supuneţi comenzilor pe care vi le-am dat:

- **Comandă pentru dvs.:** „Nu mai citiţi cartea aceasta şi uitaţi-vă pe geam."

  **Răspunsul meu:** „Mulţumesc."
- **Comandă pentru dvs.:** „Nu mai citiţi cartea aceasta şi uitaţi-vă la uşă, apoi uitaţi-vă din nou la carte."

  **Răspunsul meu:** „Aţi reuşit! V-aţi uitat la uşă, apoi înapoi la carte. Bravo!"

Puteţi simţi diferenţa? Unul dintre răspunsuri spune: „Faceţi-mi pe plac", în timp ce celălalt se bucură de realizările dvs. Dacă aţi fi un copil, ce fel de răspuns aţi prefera?

## EXERSAŢI, EXERSAŢI, EXERSAŢI

Începeţi să vă observaţi copiii chiar acum. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să fiţi prezenţi în acel moment. Nu puteţi spune ce face copilul dvs. în timp ce vă gândiţi la muncă sau la ce veţi găti pentru cină. Puteţi evalua un copil fără să daţi multă atenţie. Puteţi răsplăti

un copil cu o jucărie şi să nu relaţionaţi cu el. Pentru a-l observa, trebuie să fiţi cu el. Trebuie să vă purtaţi cu atenţie şi dăruire. Consider că mulţi copii nu reuşesc să se îngrijească de alţii pentru că ei înşişi primesc prea puţină atenţie din partea părinţilor lor care nu îi observă. Cum pot ei să fie în armonie cu dvs. când dvs. nu îi învăţaţi cum să facă aceasta intrând în comuniune cu ei?

## ÎNCURAJAREA COPIILOR ÎN MOMENTE DIFICILE – CUM SĂ VĂ PĂSTRAŢI CREDINŢA

În emisiunea sa televizată, Oprah Winfrey a spus o dată că scriitoarea Maya Angelou a învăţat-o una dintre cele mai importante lecţii din viaţa ei. Oprah o sunase pe Maya să-i relateze o întâmplare în care aceasta se simţea nedreptăţită. Maya i-a spus lui Oprah: „Opreşte-te chiar în momentul acesta din plâns şi spune mulţumesc". Oprah plângea atât de tare, încât a avut nevoie de câteva momente să înţeleagă ce îi spunea prietena ei. Ea a mai spus şi că i-au trebuit ani întregi ca să priceapă mesajul Mayei. Aceasta încerca să o facă pe Oprah să aibă încredere în viaţă. Încrederea vine din credinţa că lucrurile sunt mai complexe decât observăm noi şi că totul este bine. Nu cunoaştem destule ca să putem judeca, iar evenimentele care sunt grele pentru noi se dovedesc a fi momente de cotitură.

Atunci când copiii dvs. nu reuşesc să vă asculte, ei trebuie să creadă că dvs. aveţi încredere în ei. Trebuie să simtă că aveţi încredere în ei înainte să poată avea încredere în ei înşişi. Iată câteva fraze încurajatoare pe care le puteţi folosi pentru a conferi încredere şi credinţă în copilul dvs.:

- „Am încredere că vei găsi o altă modalitate de a rezolva această problemă."
- „Vei găsi tu o cale de a te face util. Ştiu că nu-ţi place să fii rău."
- „Cu toţii greşim – ce ai putea face acum ca să fii de ajutor?"
- „Poţi s-o faci."
- „Vei reuşi. Ai parte de multă dragoste care să te ajute până la capăt."

Am grupat paginile de pînă aici într-un fişier .pdf, urmînd ca restul de pînăî la pagina 283 să vă fie furnizat cu o proximă ocazie.

V-aş cere scuze pentru calitatea precară a reproducerii, dar ştiu că fi finalmente ideile din această reproducere sînt cele mai importante.
Mie unuia cartea, fără a o găsi cîtuşi de puțin perfectă, mi s-a părut un izvor de importante învățăminte.

Bineînțeles, nu luați nimic de-a gata, treceți totul prin flitrul minții dumneavoastră. Operația este necesară nu doar pentru depistarea lucrurilor care nu se potrivesc cu optica noastră, dar şi în lungul proces de asimilare care doar debutează odată cu entuziasmul pentru o zisă sau alta a autoarei cărții.

# UŞOR DE IUBIT, GREU DE DISCIPLINAT

Cele 7 abilităţi de bază pentru a transforma conflictul în cooperare